ทางสายทอง



ธรรมะ แห่ง การ ดับ ทุกข์

แจกฟรีห้ามจำหน่าย

วันเวลาผ่านไปทุกวินาที

กลืนกินชีวิตนี้ไปทุกขณะ

ท่านทำอะไรเป็นแก่นสารบ้าง

ศาสนา สอนเรื่องอะไร

ศาสนา สอนเรื่องทุกข์ กับ ความดับทุกข์ ปฏิบัติให้รู้จักทุกข์และดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว เรื่องโลก ชาติหน้า ชาติหลัง นรก สวรรค์ ไม่สำคัญเท่ากับ การรู้จักทุกข์

หน้าที่สำคัญของชีวิต อยู่ที่การปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้ อันนี้คือเป้าหมายที่แท้จริง สัตว์ทั้งหลาย ถูกสมมุติบัญญัติครอบงำจิตใจอยู่ หลงผิดยึดติดอยู่กับสมมุติ หลงว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราของเรา แท้ที่จริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น

จริงๆ ชีวิตคือธรรมชาติ หลายชนิดมาประกอบเป็นกายเป็นจิต อิงอาศัยเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมีสภาพเปลี่ยนแปลง เกิด - ดับ อยู่ตลอดเวลา

“ ทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ”

<u>เรื่อง ก่อนเกิดมาบนโลก เราเป็นใคร</u>

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีมาจากเหตุก็ต้องมีผลเป็นธรรมดา เรามาเริ่มจาก ก่อนเกิดฟ้าเกิดดินยังไม่มีมนุษย์ มีเพียงจักรวาลและดวงจิตของจักรวาลดวงใหญ่ ต่อมาได้มีการกำเนิดฟ้า กำเนิดดินคือโลก เมื่อมีการกำเนิดฟ้า กำเนิดดินแล้ว ทั้งฟ้าและโลกจะต้องได้รับการพัฒนาให้คงอยู่ในสภาพของความสมดุลจึงจะไม่สูญสลายไป จึงแบ่งแยก**จิตจักรวาลดวงน้อย ๆออกมาจากจิตจักรวาลดวงใหญ่ คือจิตเดิมแท้**ให้ลงมาปฏิสนธิเป็นมนุษย์ เพื่อช่วยกันดูแลรักษาคุ้มครอง และสร้างความสมดุลบนโลก เพื่อให้โลกได้คงอยู่ตราบนานเท่านาน แต่เมื่อดวงจิตดวงน้อย ๆทั้งหลายได้ลงมาบนโลก ก็ได้ทำการคิดค้นพัฒนาจนกระทั่งโลกมีความเจริญรุ่งเรือง และมีความสะดวกสบายมากขึ้น เหล่ามนุษย์ทั้งหลายก็หลงใหลได้ปลื้มกับผลงานของตนเกิดการยึดติดว่าเป็นตัวกูของกู และแย่งชิงกันจนทำให้โลกเสียความสมดุลไป

" มนุษย์ " ประกอบด้วยกายสังขาร คือ ธาตุทั้ง4 ดิน น้ำ ลม ไฟ และกายละเอียด คือ จิตวิญญาณ ที่เป็นผู้บงการกายสังขาร

จุดหมายปลายทางของทุกสรรพชีวิต ที่ต้องเกิดมาบนโลก คือ เมื่อเสร็จภารกิจแล้ว ต้องกลับสู่บ้านเดิมในจิตเดิมแท้ เริ่มแรกเมื่อจิตวิญญาณรวมเข้ากับร่างกายก็สามารถเดินทางกลับบ้านเดิมได้ โดยใช้เส้นทางที่ถูกต้อง ที่เรียกว่า พุทธจิตธรรมญาณ หรือ ญาณทวาร หรือ ประตูเกิด-ตาย เราใช้เส้นทางหรือประตูนี้ เข้า-ออกในร่างกาย แต่พอนานวันเราก็ไปหลงใหลได้ปลื้มกับประตูที่มีสิ่งหลอกล่อ

เย้ายวนของกิเลส ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เปรียบเสมือนหมอกควันที่ปิดบังจิตเดิมแท้ที่สว่างใสบริสุทธิ์ **ด้วยความไม้รู้ เราจึงสร้างเหตุปัจจัยมากมาย (ก่อหนี้เวรกรรม) และวุ่นวายอยู่กับข้างล่าง ทำให้เกิดการ เวียนว่ายตายเกิด อยู่ใน3 ภพภูมิไม่รู้กี่รอบต่อกี่รอบก็ยังไม่สามารถหาทางออกที่แท้จริงเพื่อกลับบ้านเดิมในจิตเดิมแท้ได้**

ธรรมะ คือธรรมชาติที่ให้กำเนิดทุกสรรพสิ่งสรรพชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดมาจากธรรมชาติ เมื่อดับสลายก็ต้องกลับคืนสู่ธรรมชาติ เช่น คน เมื่อตอนมีชีวิตประกอบด้วยธาตุทั้ง4 คือ ดินน้ำลมไฟและจิตวิญญาณ เมื่อตาย ธาตุทั้ง4 ก็แตกสลายกลับคืนสู่ธรรมชาติดังเดิม **มีเพียงจิตวิญญาณเท่านั้น ที่ไม่อาจจะกลับคืนสู่ความสว่างใสบริสุทธิ์ตามธรรมชาติได้ เพราะสะสมข้อมูล(สัญญาความจำ) แห่งกรรมดีและกรรมชั่วไว้มากมายไว้ในจิต** จนกลายเป็นการทวงหนี้กรรม เมื่อไม่อาจลบล้างสัญญาเก่าได้ แต่กลับสร้างสัญญาใหม่ทับถมทวีขึ้นไปเรื่อยๆ จนจิตเดิมแท้เต็มไปด้วยสัญญาแห่งกรรม ต้องมัวหมองและหลงลืมความสว่างใสบริสุทธิ์แห่งจิตเดิมแท้ไปหมดสิ้น **มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นที่จะลบข้อมูล(ล้างกรรม)ได้ คือ ต้องเปลี่ยนข้อมูลและใส่ข้อมูลใหม่เข้าไปในจิต**

สิ่งแรกที่เราจะต้องทำ คือจะต้องรับรู้ถึงจุดศูนย์กลางของความเป็นสภาวะธรรมทั้งมวลก่อน จุดศูนย์กลางของสภาวะธรรมนั้นเปรียบเสมือนช่องทางสำหรับรับข้อมูลต่างๆ หรือทางธรรม เรียกว่า

จุดญาณทวาร หรือ ประตูเกิด-ตาย หรือเส้นทางที่ใช้สำหรับเดินทางกลับคืนสู่บ้านเดิมในจิตเดิมแท้

จุดญาณทวาร คือ ช่องทางสำหรับรับข้อมูลต่างๆที่ผ่านมายังอายตนะทั้งหก คือ ตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วรวมรวบรวมข้อมูลทั้งหมดนำมาเข้าสู่ขบวนการหน่วยความจำ(สัญญา) แล้วจึงส่งผ่านไปยังสมองเพื่อจ่ายงานออกไปเป็นการกระทำต่างๆ เมื่อเรารู้แล้วว่า จุดญาณทวาร คือช่องทางที่จะรับข้อมูล ที่ผ่านเข้ามา เราจึงต้องนำมาพิจารณาแยกแยะโดยใช้สมองเป็นตัวทำงานแยกสิ่งที่เข้ามาทางญาณทวาร โดยปิดประตูทั้งหกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วนำจิตที่ศรัทธา มั่นคง เมตตา กรุณา ออกมาใช้ตามสภาวะความเป็นจริง จิตจะค่อยๆบ่มเพาะความมีเมตตา มีมโนธรรมสำนึกที่ดี รู้จักรักคนอื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น จิตจึงจะยกระดับเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

การที่ทำให้จิตเข้าสู่ขบวนการรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง ก่อนอื่นจะต้องใช้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตที่อ่อนล้าเหนื่อยหน่าย ให้กลับมามีชีวิตชีวา ร่าเริง เบิกบาน และร่างกายเบาสบายเสียก่อน เพราะพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว จิตของท่านก็จะมีความเข้มแข็ง กลับมามีพลัง มีศักยภาพ มีความศักดิ์สิทธิ์ในตัวของท่านเองได้ ตลอดเวลาท่ามกลางความสับสนวุ่นวายแห่งโลกโลกีย์ ท่านต้องรู้จักรวบรวมจิตของท่านไว้ ณ จุดศูนย์กลางแห่งสภาวะธรรมที่เรียกว่า พุทธจิตธรรมญาณ หรือ จุดญาณทวาร หรือ **จุดกลางระหว่างคิ้ว นั่นเอง**

การปฏิบัติธรรม คือ การเตรียมเสบียงให้พร้อมที่จะเดินทาง เพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง

การบำเพ็ญ แปลว่า เติมให้เต็ม และขัดเกลาจิตที่ขาด ความเมตตา กรุณา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การช่วยเหลือเกื้อกูล ขาดมโนธรรมสำนึกที่ดีงาม ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการให้ทาน ขาดการให้อภัย ขาดความสงบ สะอาด และสว่าง ดังนั้นจึงต้องเติมสิ่งดังกล่าวให้เต็ม แล้วยังต้องขจัดขัดเกลา สิ่งเลวร้าย หรือกิเลส ออกไปให้หมดจากจิต

การทำสมาธิ คือ การปูพื้นฐานของจิต หรือ การรวบรวมจิตให้กลับเข้าที่เข้าทาง ไม่ฟุ้งซ่าน สับสน มีสติพร้อมที่จะนำปัญญาเพื่อพิจารณาธรรมต่อไป

หากท่านปฏิบัติธรรม และบำเพ็ญธรรม อย่างสม่ำเสมอ มั่นคงในศรัทธา วิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียร ความอดทน อดกลั้น อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่ท้อถอย ไม่หยุดลงกลางคันหากเกิดอุปสรรค หรือเกิดปัญหากับชีวิตของท่าน ท่านก็สามารถบรรลุธรรมได้ โดยไม่ต้องออกบวช เพราะ**ท่านได้บวชที่จิต**แล้ว

การทำความดี ไม่ใช่สิ่งที่น่าอาย
เริ่มต้นเสียแต่วันนี้ ก่อนที่จะสาย
ก่อนที่จะไม่มีกายสังขารให้เริ่มต้น
มนุษย์มีกายสังขาร จึงสามารถปฏิบัติและบำเพ็ญธรรมได้
แล้วท่านจะแน่ใจได้อย่างไรว่า ชาติหน้าท่านจะได้เกิดมาในร่างของ
มนุษย์อีก

บันได 3 ขั้น ก้าวกลับสู่บ้านเดิมในจิตเดิมแท้

1.การให้อภัย ต้องรู้จักการให้อภัยกับคนที่ทำผิดโดยไม่รู้สึกว่าฝืนต่อความรู้สึก ไม่เสแสร้ง แต่ต้องเป็นการให้อภัยด้วยความรักและเมตตาที่ออกมาจากจิตเดิมแท้

2.การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สร้างความรู้สึกที่ต้องการแต่จะเป็นผู้ให้ ให้แล้วเกิดความสุข ให้ด้วยความเมตตาที่ออกมาจากจิตเดิมแท้

3.ไม่ต่อว่า ถึงแม้ว่าเราจะถูกใส่ร้ายป้ายสี ไม่ได้รับความยุติธรรม ถูกดุด่าว่ากล่าวโดยไม่มีความผิด หรือถูกตำหนิต่อหน้าผู้อื่น เราจะต้องไม่โต้แย้ง ไม่ต่อว่า ไม่แก้ตัว ต้องอยู่ในความสงบที่สงบจากจิตเดิมแท้จริงๆ

บันไดทั้ง 3 ขั้น เป็นบันไดสำหรับก้าวข้ามขึ้นไปสู่ความสำเร็จในการบำเพ็ญธรรม

หากขาด	**ความสะอาด**	**ของจิต**
จะทำให้	จิต	ไม่สงบ
เมื่อ	**จิต**	**ไม่สงบ**
จะทำให้	จิต	ไม่สว่าง
เมื่อ	**จิต**	**ไม่สว่าง**
เป็นผลให้	ปัญญา	ไม่บังเกิด
เมื่อ	**ปัญญา**	**ไม่เกิด**
ก็ไม่อาจ	บรรลุธรรม	ได้

เรื่อง เราจะทำอย่างไรไม่ให้นึกว่ามีสังขาร

เขาเรียกว่าเป็น **ความรู้สึกที่สัมผัส** ความรู้สึกที่สัมผัสนี้ ยกตัวอย่างเช่น เวลาเรานั่งสมาธิ เวลาเรารู้สึกร้อน เพราะมีสังขารมันก็ร้อน สังขารนี้มันแทงไปที่ความรู้สึกว่าร้อน สังขารได้มาแล้ว ความเจ็บปวด ความสับสนก็เกิดขึ้นตามมาด้วย แล้วจะทำยังไงไม่ให้ปวด มันไม่สบาย เราทำไมไม่ไปหาหมอ มันจะทนไหวเหรอ กายสังขารก็ทรุดลง ตอนที่สังขารไม่เป็นไร หากให้คิดว่าสังขารตัวนี้มันไม่มีตัวตนก็พอนึกได้ แต่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมันจะนึกไม่ไหว อาจารย์บอกว่า **สังขารมันไม่มีตัวตน มีแต่ความรู้สึก จะทำยังไงให้มันตัดแยกออก ระหว่างไม่มีตัวตน กับ ความรู้สึกเจ็บปวด** พวกเราแยกความรู้สึกเจ็บปวดออกยาก แต่ถ้าเราได้จุดกลางระหว่างคิ้วตอนเวลาเราเจ็บปวดไม่สบาย มันจะแยกออก

จุดกลางระหว่างคิ้วตัวนี้ ให้เรานึกว่ามันไม่มีตัวตน แต่ความรู้สึกมันมีความเจ็บปวด **ใจมันรู้ แต่ใจไม่ยึด เป็นแต่เพียงความรู้สึก** ส่วนสังขารที่มีความรู้สึกเจ็บปวดก็ไปรักษา **มันจะแยกกันระหว่าง สังขาร กับ ความรู้สึก เพราะจุดกลางระหว่างคิ้ว**ตัวนี้ จะบอกว่าสังขารตัวนี้เราต้องใช้อยู่เมื่อมันป่วย ไม่สบาย ต้องไปรักษา ก็ไปด้วยความรู้สึก แต่จะไม่มีตัวตน (คือรู้สึกเจ็บ แต่ไม่รู้สึกทุกข์)

เมื่อเราได้จุดกลางระหว่างคิ้วจะไม่สงสัยจะสามารถอธิบายด้วยตนเอง เพราะความมีความรู้สึกกับการมีตัวตน มันต่างสภาพ ต่างความคิด " ความคิด กับ ความรู้สึก มันคนละอย่าง "

เพราะฉะนั้นสังขารไม่มี ถ้าเรายังติดสังขารก็จะวุ่นวาย เจ็บปวดและทรมาน ยิ่งเรามีตัวตนมากเท่าไหร่ ความเจ็บปวดก็มากเท่านั้น แต่ถ้าได้จุดกลางระหว่างคิ้ว เหมือนมีสิ่งขวางความรู้สึกเจ็บ จะเจ็บเป็นพักๆ แล้วก็หายไม่วุ่นวาย ใช้จุดนี้สามารถรักษาสังขารที่มีความรู้สึกเจ็บปวดได้ เพราะจุดนี้ เรียกว่า จะใช้เป็นพลัง ใช้เป็นยารักษาโรคได้ ในนั้นจะตอบเวลาไม่สบาย เราเจ็บ เราปวด จุดนี้จะแผ่ออกไป เราเอาจุดนี้รักษาที่เจ็บที่ปวดได้ เหตุเพราะอะไร เพราะเหลือแต่ความรู้สึก ไม่มีสังขาร จุดนี้คือจุดพลัง มันจะไปรักษา แต่เราคิดว่ามีสังขาร ก็จะเจ็บปวดตลอดเวลา มันทรมาน มันยากตรงที่ว่า เป็นความรู้สึก แต่ใครทำได้ ใครผ่านอันนี้ได้ มันจะเปลี่ยนหมด เปลี่ยนที่เราเคยฝังมาเป็นหมื่นชาติ คือการมีตัวตน ใครผ่านด่านนี้ได้ ก็ได้ 80ส่วน อีก 20ส่วน ไปหาจุดกลางระหว่างคิ้วเพื่อพิสูจน์จุดต่อ **ยากที่สุดอยู่ตรงนี้ คือ แยกออกระหว่างการไม่มีตัวตน มีแต่ความรู้สึก**

การมีตัวตน มันฝังมาเป็นหมื่นหมื่นชาติ แต่**ถ้าพิจารณาตัวนี้ได้คือการไม่มีตัวตน จุดกลางระหว่างคิ้วเห็นเอง** ในทำนองเดียวกันเมื่อเราเห็นตัวเองไม่มีตัวตน เราก็ต้องเห็นคนอื่นไม่มีตัวตนด้วย ถ้าเราคิดว่าตัวเองไม่มีตัวตน แต่ใจเรายังนึกว่าคนอื่นมีตัวตนก็เหมือนเดิม เราต้องไม่

เอาความมีตัวตนของคนอื่นเข้ามา คนอื่นไม่ว่าเทพ ก็ไม่มีตัวตน **เวลาอะไรมากระทบมันเป็นแค่ความรู้สึก ความรู้สึกกับความรู้สึกของสภาพที่เราอยู่ เมื่อความรู้สึกเรารู้แล้วว่า " ไม่เที่ยง "** เมื่อมันไม่เที่ยง มันมาก็ไป มันมาก็ไป

เพราะการมีตัวตนอยู่ของเราและเอาการมีตัวตนของคนอื่นเข้ามาเก็บไว้ในใจเก็บเข้าไป อดีตชาติที่ผ่านมา มันสะสมอยู่ตรงนี้ มันสะสมอยู่เพราะเกิดการมีตัวตนขึ้นมา และที่เรียกว่าเวรกรรมก็อยู่ตรงนี้ เพราะการมีตัวตน เมื่อมีสังขารเราก็รับผลกรรม มันอยู่ตรงนี้แหละ **เพราะฉะนั้นเอาแต่ความรู้สึก แยกออกจากการมีตัวตน** เวรกรรมที่ต้องรับในอดีตชาติก็จะตามไม่ทัน เพราะการมีตัวตนเราไม่รู้สึก เราไปไกลกว่า ถ้าได้จุดกลางระหว่างคิ้วเร็ว อดีตชาติเวรกรรมอะไรมันช้า มันอยู่เหนือกฎเกณฑ์ ไม่มีบัญชีแล้วเพราะบัญชีไม่มีบันทึก เนื่องจากตัวตนไม่มี

ถ้าได้จุดกลางระหว่างคิ้ว มันตอบได้หมดอยากถามอะไร ตอบได้หมด ที่อาจารย์สอนนี้ ก็มาจากจุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ดูใจพวกเราก็รู้หมด จุดใหญ่พวกเรายังนึกว่ามีตัวตน ความรู้สึกที่มีตัวตนติดมาเป็นหมื่นหมื่นชาติ จึงเอาออกยาก อย่างเช่น ใครเคยเป็นเทวดาเวลาลงมาเกิดก็ติดมา ว่าเกิดเป็นเทวดาเป็นยังไง ก็ยังขอให้อยู่ดีกินดี ก็ติดจากข้างบนมา เพราะสภาพนั้นๆ พวกเราเคยเป็นเทวดา ก็ติดมา เพราะฉะนั้นจึงเอาออกยาก อาจารย์สอนว่าให้เหลือแต่ความรู้สึก รู้สึกได้ยินแล้วก็ผ่านไป เพราะตัวตนไม่มีแล้วมันจะไปฝังที่ไหน

จุดไม่ได้อยู่ข้างนอก มันอยู่ข้างใน **อยากจะเห็นจุด ตัวตนห้ามมี** เพราะเรามีตัวตนเมื่อไหร่ เราก็ต้องมาวุ่นวายกับตัวตน ให้แค่นึกแต่ไม่มีตัวตนเพราะเวลา **จิต จริงๆ แล้ว ตัวตนนึกไม่ออก** การเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน มีแต่จิตอย่างเดียว ห้ามเอาตัวตนสังขารขึ้นไป รูปร่างหน้าตาไม่มีคิดไม่ออก เพราะฉะนั้นให้รู้วิธีเอาจิตนี้ขึ้นไปพอ อย่าคิดเลยเถิดเพราะไม่จำเป็น ให้รู้หนทางว่าออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วนี้ แค่นี้พอ หาจุดกลางระหว่างคิ้วให้เจอ จุดกลางระหว่างคิ้วจะตอบเราเอง อย่าเอาความรู้สึกมีตัวตนขึ้นไป ดูเหมือนยากนะเพราะว่ามันขัดกับความรู้สึกของเราว่ามันเห็นๆอยู่ มันสัมผัสอยู่ แต่ใครเข้าใจ ใครทำได้ ฝึกตัวนี้ไว้คือการไม่มีตัวตน คำว่า " วาง " ไม่ต้องพูดถึง จะไม่มีนึกถึงคำว่า " วาง " เพราะมันไม่มีอะไร ไม่รู้ว่าจะวางอะไร **ให้เราฝึกมีแต่ความรู้สึก**

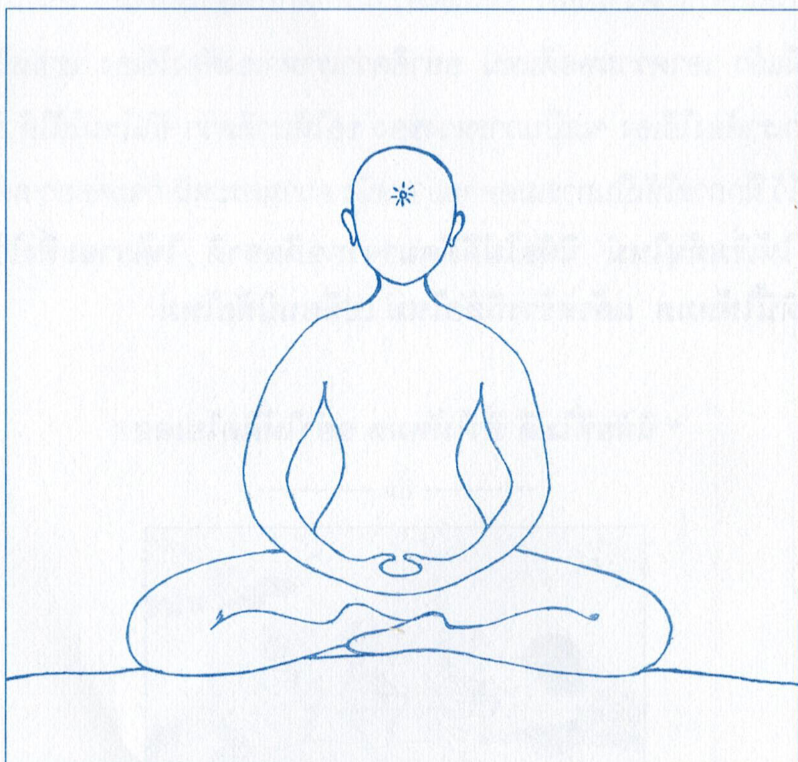
อีกอย่างเมื่อผ่านตัวนี้ เราจะรู้สึกว่าจุดกลางระหว่างคิ้วที่เราได้เป็นยังไง เราอยากรู้อะไรให้ถามจุดนี้มันจะตอบหมด แต่มีข้อหนึ่งอย่าเอาเกินความสามารถ เช่น อยากรู้ว่าโลกเกิดมายังไง หรือ อยากจะไปหาพระพุทธเจ้า อยากรู้หน้าตาพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ จะรู้ไปทำไม รู้แล้วก็แค่นั้น ไม่ได้ช่วยอะไรเราได้ ถึงเวลาได้จุดกลางระหว่างคิ้วก็รู้เอง แต่ที่สำคัญ **ให้รู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง จุดกลางระหว่างคิ้วมีจริงสงบจริง และให้รู้ว่าเมื่อถึงเวลาสังขารดับ(ตาย) ให้ออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วนี้พอ**

<u>ข้อควรระวัง</u> มีข้อหนึ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติคือ ห้ามลงลึก เพราะจุดนี้มันเคว้งคว้างไม่มีที่สิ้นสุด พลังเรายังไม่พออาจเกิดอันตรายได้ เบื้องต้นให้รู้ว่าสงบ และมีแต่ความรู้สึกแค่นี้พอ

" ไม่มีตัวตน มีแต่ ความรู้สึกที่สัมผัส "

" รู้สึก แต่ ไม่ยึด "

---------- โล่งๆ ----------

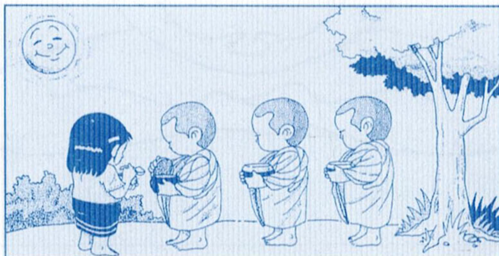


เรื่อง แก้นิสัยไม่ดีให้หมด

อย่าปล่อยเฉย ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา มันจะแก้ยากมาก เวลาเราละจากสังขารเราไป นิสัยที่ไม่ดีมันก็ยังติดอยู่ในจิตไปด้วย มันก็แก้ยาก เพราะฉะนั้นนิสัยไม่ดีจากอดีตชาติที่สะสมมา ขนาดตายไม่รู้กี่ชาติ มันก็ยังสะสมมา ติดมานานเป็นชาติๆ ขอให้ทิ้งหมดในจุดกลางระหว่างคิ้ว เพราะมันไม่มีประโยชน์ มันเป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไม่ก้าวหน้า นิสัยไม่ดีอันไหนทำให้เหนื่อยที่ติดเรามาเอาออกให้หมด ไม่ให้มีอารมณ์โกรธ ความโลภ ให้มีแต่ความพอดีกับที่เราได้ทำมา ความโลภไม่มีแล้ว เอาความพอดีแทน อย่าคิดว่าเราหาเองต้องใช้เอง เราเหนื่อยยากเราต้องใช้เอง จะเป็นการหวงของ ขอให้เราคิดว่า อันไหนให้ได้ ก็ให้ฝึกไว้ ฝึกการให้เป็นการเมตตาอย่างหนึ่ง ความตระหนี่ ก็จะค่อยๆ ลดลง **ขอให้เริ่มต้นใหม่ นิสัยไม่ดีติดมาจากอดีตชาติ ให้เราละทิ้งไว้ในชาตินี้ให้หมด แล้วสร้างนิสัยใหม่ เปลี่ยนนิสัยใหม่**

" นิสัยที่ไม่ดี ทิ้งให้หมด อย่าให้ติดไปเลย "

----------- ยิ้ม -----------



<u>เรื่อง วิธีนั่งสมาธิโดยให้สงบเย็นที่จิต</u>

อาจารย์สอนว่าเหมือนลอยอยู่กลางอากาศ เหมือนลอยอยู่บนน้ำแข็ง นั่งให้เย็นทั่วกายสังขาร เมื่อเย็นแล้วก็ให้เข้าไปที่จุดกลางระหว่างคิ้ว เมื่อเข้าไปแล้วกายสังขารที่เย็นก็ไม่มี ถ้าเราเข้าใจ เราจะรู้ซึ้งว่า สงบคืออะไร **ที่ไม่สงบเพราะยังมีตัวตนเข้ามาเกือบทุกขณะจิต** ซึ่งไม่ใช่จิตเดิมแท้ แล้วจะทำอย่างไรให้นึกว่าตัวตนไม่มี ถ้ามีตัวตน ก็จะมาพะวงในตัวสังขาร เพราะฉะนั้นเพียงให้จิตรู้ก็พอ สังขารมันหิวก็กิน กินอิ่มก็พอ อันไหนจำเป็นต้องทำก็ทำ จิตเรารู้ว่าทำ แต่ทำพอสมควร ถ้ามากไป สังขารก็แย่ คิดมากก็ปวดหัว โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้ดี พยายามสงบเย็นที่จิต รับรู้จิตคนอื่น นี่คือตัววัดความสงบ ตัวพิสูจน์ เพราะฉะนั้นที่อาจารย์สอนให้เย็นที่จิต ก็คือเรื่องใหญ่ อะไรที่จำเป็น เราก็รู้ไว้ อะไรที่ไม่จำเป็น ทิ้งไปเลย ไม่ต้องไปสนใจ ไม่มีอยู่ในจิต ไม่ต้องไปใส่ใจ ความสงบก็จะมากขึ้น หาวิธีให้มันสงบมากขึ้น ต้องทำให้ถี่มากขึ้น ให้ชำนาญขึ้น เอาตัวเราเป็นเครื่องวัด เมื่อชำนาญมากขึ้น เอาเย็นที่จิต เข้าไปที่จุดกลางระหว่างคิ้ว <u>พยายามใช้ปัญญาหาวิธีว่าทำอย่างไรให้สงบเย็นที่จิตให้มากๆ</u> ที่เราไม่สงบเพราะมีตัวตนเข้ามา ไอ้ที่ว่าเราทิ้ง มันทิ้งไม่จริง มันหลอกตัวเรา จิตมันรู้ว่าตัวตนไม่มี จิตนั่ง จิตยืน จิตเดิน ไม่มี มันเป็นของสังขารทั้งนั้น **ให้เพียงแต่รู้ แต่อย่าเอากายผูกกับจิต อย่าเอาจิตเป็นตัวตน มันแยกขาดออกจากกัน** แต่พวกเรายังแยกออกไม่ชัด เช่น ตอนยืน จิตไม่รู้

ว่ายืน แล้วใครยืนล่ะ สังขารมันยืน จิตรู้เพียงว่าสังขารยืน แต่ไม่ใช่จิตยืน จิตมันสงบ ต้องแยกให้ออก เราเอาจิตมามีตัวตน เลยสับสน จิตสงบของมัน สังขารจะทำอะไรก็ทำไป มันแยกกัน แต่มันไปด้วยกัน ดังนั้นจึง**สงบตลอดเวลาทุกขณะจิต มันเป็นไปได้ คือ จิตกับสังขารมันแยกจากกันอยู่แล้ว แต่มันไปด้วยกันเท่านั้นเอง**

" มีแต่จิตรู้ สังขารไม่มีเลย "

" รู้ แล้ว ละ "

--------------- เบาๆ --------------

<u>วิธีทำให้สงบ</u> ก็คือ **ให้เรานึกว่าเราไม่มีอะไร**แม้แต่ร่างกายของเรา เวลานั่งก็สงบ เดินก็สงบ ทำอะไรก็สงบ มันจะทำให้สงบเร็วขึ้น **ให้นึกว่า " ทุกอย่างไม่มี " มีแต่จิตที่อยู่ในจุดกลางระหว่างคิ้วแค่นั้น** มันเป็นการค้นหาจิตเดิมแท้ เพราะจิตเดิมแท้มันฝังลึกเข้าไปมาก และมีสิ่งต่างๆ(กิเลส) จากข้างล่างมากมายไปปิดบังจิตเดิมแท้

<u>ที่ให้กำหนด จิต(ความรู้สึก) ลงตรงบริเวณจุดกลางระหว่างคิ้ว ก็เพราะว่า เป็นทางตรง สั้น และเร็ว ในการเชื่อมต่อกับจิตเดิมแท้ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติจึงสงบเย็นได้เร็วกว่าที่อื่น นี่คือเหตุผล</u>

" ความสงบไม่เกี่ยวกับ เวลา สถานที่ รูปแบบท่าทาง "

--------------- สบายๆ---------------

เรื่อง "โลก" ใกล้จะถึงการวิบัติ

เราเป็นของโลกเราก็ต้องวิบัติด้วย แต่ถ้าได้จุดกลางระหว่างคิ้ว ก็ไม่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติ และถ้าเรายิ่งช้าการที่จะให้เราไปช่วยเหลือคนก็เหลือน้อยลง ยังมีคนอีกมากมาย ต้องเร่งช่วยขึ้นมา เหตุนี้เราจึงต้องขยันมากขึ้น และเราต้องรู้ว่ากำลังทดสอบเราอยู่ เพราะฉะนั้นเราต้องเร่งปฏิบัติให้ได้จุดกลางระหว่างคิ้ว ถ้าเรายังเฉยๆ คิดว่าได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ หากความคิดเราเป็นอย่างนี้ ก็เสียดายโอกาสเพราะเราต้องเวียนว่ายตายเกิด อีกไม่รู้กี่หมื่นชาติ อาจารย์บอกว่าจะไปไหนก็ได้ หาจุดให้เจอก่อน ได้จุดแน่วแน่ ไปไหนไม่มีใครว่า เพราะทางเดินอยู่ที่ตัวเราแล้ว ความตายอยู่ข้างหน้าไม่สนใจ เพราะจุดนี้อยู่กับเราแล้ว ตอนนั้นไปไหนไม่มีใครว่า **ภัยพิบัติ ที่เรียกว่า ลูกไฟบรรลัยกัลป์** มันน่าสยดสยอง ฟ้ามืดน่ากลัว เราอยากเจอสภาพตอนนั้นเหรอ ใครอยากพิสูจน์อยากรู้ ได้จุดกลางระหว่างคิ้ว ได้แน่ๆแล้ว สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะพาไปดู เคยอดอยากขนาดกินเนื้อตัวเองแร่เนื้อตัวเองไหม มันน่ากลัวมาก โดนหมดไม่ว่าอยู่ภาคไหน ภัยพิบัติไม่มีเลื่อน เพราะฉะนั้นธรรมะตัวนี้จึงได้เผยแพร่ไปหมด เพื่อที่จะฉุดช่วยคน คนที่เกิดมาในยุคนี้ได้เจอสิ่งที่ดีที่สุดและแย่ที่สุด สิ่งดีที่สุดคือได้เจอธรรมะจากเบื้องบน แย่ที่สุดคือภัยพิบัติหนีตายไม่ได้

ใครอยากพิสูจน์ จุดนี้มีจริงหรือไม่ ตัวเราต้องพิสูจน์เอง ไม่ต้องพึ่งใคร จงพึ่งตัวเราเอง อาจารย์บอกว่าละให้หมด ทิ้งให้หมด นิสัยไม่ดีทิ้งให้หมด อย่าให้ถึงตอนนั้น ตอนที่จะตาย มานึกว่าทำไม่ได้ เพราะบารมีไม่ถึง เพราะบุญไม่ถึง น่าเสียดาย อาจารย์บอกว่าอย่าดูถูกตัวเอง **มานั่งจุดกลางระหว่างคิ้วนี้ไม่เกี่ยวกับบุญ ไม่เกี่ยวกับบารมี มันเกี่ยวกับใจ** อาจารย์บอกให้ขยันมากขึ้น เราต้องคิดว่ายังมีคน ที่เราต้องช่วยเหลืออีกมากมาย

นั่งสมาธิในจุดกลางระหว่างคิ้วนี้เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นไม่ใช่เพื่อตัวเอง เพราะถ้าเรารู้จุดแล้ว เรารอดคนเดียวไม่ได้ ห้าม ! เพราะ**ตัวสุดท้าย คือตัวเมตตา ถ้าเรารู้ชัดว่าเป็นจุดกลางระหว่างคิ้วจริง ๆ ความสงสารคนไม่มีสิ้นสุด เพราะเราเข้าใจหมดแล้ว เราจะดูคนรอบ ๆ ข้างเราน่าสงสาร ต้องมาติดกรรม เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จบสิ้น มันเหนื่อย น่าเบื่อ มันไม่มีที่สิ้นสุด เพราะมันก่อหนี้เวรกรรมมา** เป็นเทพหมดบุญก็ต้องลงมาเกิด ตกนรกรับกรรมแล้ว ก็ต้องขึ้นมาเกิดอีก ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ ไม่เบื่อกันเหรอ (ทุกข์ซ้ำซาก)

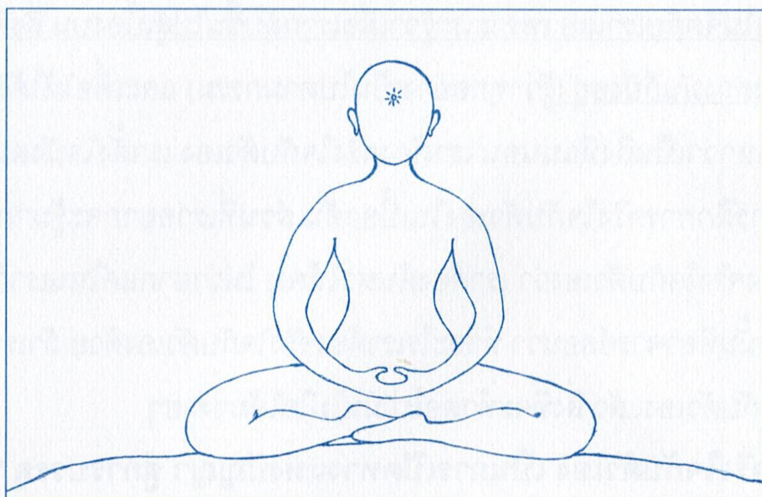
จุดกลางระหว่างคิ้วได้ไม่ยากหรอก อย่าคิดเกินเลยว่ายาก ไม่ยากหรอก วางให้ดี วางให้จริง ๆ จุดก็เปิดแล้ว บอกให้วางก็วางแค่ตอนปฏิบัติ พอเลิกปฏิบัติของที่วางก็เอาเข้าตัวอีก แล้วอย่างนี้ จุดจะไปเจอยังไง ของที่วางก็ทิ้งไปสิ ทิ้งไปก็ไม่มี ทิ้งไม่จริง ทิ้งเสร็จก็เอาเข้า

ไปอีกทิ้งก้อนเก่าใส่ก้อนใหม่ เพราะอย่างนี้เวลาวางแทนที่จะเบากลับหนักเข้าไปอีก แล้วบอกจุดนี้ยาก เวลานั่งบอกว่าวาง สังขารก็วาง ไม่มีแล้ว อยู่ๆ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมาเฉยๆ นึกทำไม คิดไม่ได้

อาจารย์บอกว่า**ของที่ไม่ต้องมาเกิด สบายไม่รู้ที่สิ้นสุด** ไม่เอา บอกว่ายาก ชอบเอาของที่เห็นง่ายๆ ปัจจุบันนี้ดีกว่า บอกว่าของยากๆ มองเห็นยากๆ พิสูจน์ไม่ได้น่าเบื่อหน่าย "ลองลงมาเกิด" ให้เห็นง่ายกว่า พวกเราทุกวันนี้ ติดสบาย ลำบากหน่อย อดทนหน่อยเพื่อตัวเองไม่เอา บอกว่าหาจุดกลางยาก นั่งมากเมื่อย แต่ที่ไหนนั่งสมาธิได้ไม่ถึงชั่วโมง

" อดทนฝึกหน่อย แล้วจะสบายมาก ๆ "

-------------- โล่ง-เบา-สบาย --------------



เรื่อง จะทำอะไรต้องจริงใจกับตัวเอง

ถ้าเราไม่จริงใจกับตัวเองแล้ว มันหมายถึงว่า เรายังไม่มีศรัทธา เรายังไม่เชื่อมั่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกองค์มีความจริงใจกับตัวเองก่อน จริงใจกับตัวเองว่าจะช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยากไม่มีที่สิ้นสุด นั่นคือ จริงใจกับตัวเองที่จะช่วยเหลือคนมากๆ ที่เรานั่งสมาธิแล้วไม่ก้าวหน้า เพราะเราขาดความจริงใจกับตัวเอง เราเพียงแต่มาเพื่อฝึก เพื่ออยากจะรู้ อยากจะพิสูจน์ **แต่ขาดความจริงใจกับตัวเองที่ว่า สิ่งที่เราอยากจะรู้ อยากจะฝึก อยากจะพิสูจน์ ต้องให้ได้ ถึงจะลำบากแค่ไหน ฝึกหนักแค่ไหน ต้องให้ได้ นั่นคือเราจริงใจกับตัวเอง** เมื่อเรามีความจริงใจกับตัวเองแล้ว สิ่งต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคไม่ใช่เรื่องใหญ่ เพราะ**เราจริงใจกับตัวเองเพื่อการหลุดพ้น** เพื่อกลับไปสู่จิตเดิมแท้เบื้องบน นั่นคือเรื่องใหญ่ สิ่งที่มากระทบกับเราเป็นเรื่องเล็กๆ แทบจะไม่มีความสำคัญในจิตกับเราเลย เพราะเรารู้ว่าเมื่อเรากลับขึ้นไปสู่เบื้องบน สิ่งที่ยังอยู่ข้างล่างมันก็ยังอยู่ (รู้ว่าทุกอย่างเป็นไปตามกรรม) และเพื่อให้ได้สิ่งที่เราค้นหาว่าเป็นสิ่งที่แน่นอน เราต้องจริงใจกับตัวเอง เราตั้งใจนั่งสมาธิเป็นการฝึกการจริงใจกับตัวเองในเบื้องต้น ส่วนที่เราอยากจะรู้มากขึ้นเราต้องจริงใจกับตัวเองว่า เราต้องค้นหาให้พบ ไม่ว่ายากแค่ไหนเราก็จะทำ ดังนั้นที่อาจารย์สอนว่า ทำอะไรเราต้องจริงใจกับตัวเองด้วย ถ้าเราไม่จริงใจกับตัวเองแล้ว สิ่งที่จะทำต่อไป มันไม่ใช่ได้มาง่ายๆ

“ จริงใจกับตัวเอง เป็นการเปิดทางแห่งปัญญา สู่การบรรลุ ”

เรื่อง ความตั้งใจ เชื่อมั่น ศรัทธา เมตตา ให้มีเต็มร้อย

เหมือนเรามีเก้าอี้ 4 ขา ให้ผู้คนมานั่งได้ เราศรัทธามาก เชื่อมั่นมาก ตั้งใจแน่วแน่ เมตตาสูงสุด ขาเก้าอี้มันก็ใหญ่ ก็รับผู้คนได้มาก เหมือนบ้านต้องมีเสา 4 ต้น บ้านหลังหนึ่งมีเสา 3 ต้นได้ไหม ? และบ้านเราจะสร้างสูงหลายชั้น เสาก็ต้องใหญ่ สร้างสูงๆ ใหญ่ๆ คนก็เข้ามาได้มาก บ้านชั้นเดียว เสาก็เล็ก คนก็อยู่ได้ไม่กี่คน **ฝึก 4 ตัว เป็นฐาน ถ้า 4 ตัวนี้ได้ จุดกลางระหว่างคิ้วมาเอง**

เหมือนแม่ชีเทเรซา ตั้งใจ เมตตา ศรัทธา เชื่อมั่น เขาไปช่วยคนป่วยได้มาก โรคเรื้อน วัณโรค เข้าไปใกล้ๆ ก็ติดได้ ทำไมแม่ชีอยู่ช่วยคนกี่ปีแล้ว ไม่ติดโรค วัณโรคไม่เป็น ไปเช็ดตัว ป้อนข้าว ทำไมไม่เป็น ไม่ติดโรค บนโลกนี้ก็มีตัวอย่างให้ดู ประวัติแม่ชี ตอนท่านเล็กๆ ลำบากไม่ได้เรียนหนังสืออะไร เพียงแค่อาศัยอยู่กับแม่ชี แต่มีความเชื่อมั่น ศรัทธาแรงกล้า เป็นเสาต้นใหญ่ ช่วยคนเป็นล้านๆ และยังสอนให้คนมาช่วยคนอื่นอีก คนที่เกิดมากำพร้า เขาก็สำเร็จได้ จุดนี้ไม่ได้เลือกว่าคนนั้นจะรวยจะจน จะเป็นโจร จะเป็นอะไรก็สำเร็จได้ขอแค่มี 4 ตัวนี้

อย่างองคุลีมาล ก็เป็นโจร ฆ่าคนตายมามาก ก็สำเร็จได้ บางคนบอก ไม่สำเร็จหรอก บุญไม่มี เคยบอกแล้วว่าตัวนี้ไม่เกี่ยวกับบุญ ฆ่าคนมามาก ไม่มีบุญ ก็ยังสำเร็จได้ เพราะเขาสำนึกได้และก็ตั้งใจ เพราะเขามีศรัทธาแรงกล้า ใครจะทำร้ายเขาก็เฉย และเขาก็เมตตา ใครจะทำร้ายเขาก็ยังสอน เมตตาไปโปรด ไม่ใช่ไม่เมตตา ไปบ้านนี้ไปให้เขาทำบุญ

เขาทำร้าย พรุ่งนี้ก็ยังไปสอนอีก เพราะอะไร ลองคิดดู ก็เพราะความเมตตา ถามว่า..ถ้าเป็นเรา ไปที่ให้เขาทำร้าย เราคงไม่ไปบ้านนั้นอีกแล้ว เขาไปเพื่อให้โอกาสคนได้ทำบุญ เขาเมตตาจนคนที่เคยทำร้ายเขาสำนึกกลับมาช่วยเหลือเขาอีก **มีแต่อโหสิกรรมไม่มีเวรกรรมต่อกัน**

ฝึกให้ได้ 4 ตัวนี้ เป็นฐาน เป็นเสา ฝึกมากๆ ตั้งใจมากๆ ก็ได้บ้านหลังใหญ่ ช่วยคนได้มาก ถ้าตั้งใจน้อย ก็ได้เสาเล็กๆ บ้านก็เล็กๆ เป็นกระต๊อบ เจอพายุก็พังทลาย เพราะความมั่นคงไม่มี เจอกิเลสข้างล่างครอบงำ มันก็หลง สุดท้ายบ้านก็ไม่มี **เราต้องฝึกฐานให้ใหญ่และแข็งแรง เพราะอุปสรรคที่เราจะเจอต่อไปมีมาก** ไม่ใช่แค่นี้ ที่เราจะไปเมตตา ช่วยเหลือคน อุปสรรคมีมาก อย่ามองว่ามันง่าย มันไม่ง่ายหรอก เมตตาไม่ง่ายนะ ถ้าเรายังไม่แข็งแรง ตั้งใจไม่มั่นคง ศรัทธาไม่แรงกล้า ไม่มีความเชื่อมั่นที่แน่นอนตัวเมตตาจะใหญ่ได้ยังไง บางคนเชื่อมั่นตัวเบ้อเร่อ ศรัทธาเล็กนิดเดียว เสาก็เล็กๆ ใหญ่ๆ ไม่แข็งแรง ต้อง ฝึก 4 ตัวให้ใหญ่เท่ากันให้แข็งแรง ถ้าศรัทธาไม่แข็งแรง ความตั้งใจก็ไม่มี เมตตาจะเต็มได้อย่างไร โคนเล็กแล้วมาปลายก็ยิ่งเล็ก...ยิ่งแหลมเหมือนไม้จิ้มฟัน ยิ่งแทงขึ้นไปยิ่งเล็ก สุดท้ายไม้จิ้มฟันก็ทิ่มเหงือกตัวเอง

ให้เรามีความมุ่งมั่น ถ้าศรัทธาไม่แรงจริง เจอเหนื่อยหน่อยศรัทธาก็หมด จะเดินไปช่วยผู้คนเมตตาคน บอกเหนื่อยไว้ก่อน เอาไว้พรุ่งนี้ไปช่วย ศรัทธา ตั้งใจ มีน้อย บอกเหนื่อย พักก่อน วันนี้เหนื่อยช่วย

ได้1 คน เหนื่อยแล้วไว้ก่อน ไว้พรุ่งนี้ช่วยต่ออีก 2 คน วันนี้เหนื่อยแล้ว เพราะฉะนั้น **ต้นต้องสม่ำเสมอ ต้นเท่าไหนปลายต้องเท่านั้น** เปรียบเหมือนขาเราต้องให้แข็งแรง โดยฝึกแค่ 4 ตัวเอง บอกว่ามันยาก แต่หากฝึกอย่างอื่นง่ายนิดเดียว ฝึกโลภ โกรธ หลง ง่ายนิดเดียว

เราต้องตั้งใจปฏิบัติให้สำเร็จ เพื่อฉุดช่วยผู้คน ถ้า**เรามีความตั้งใจอุปสรรคอะไรก็ไม่สำคัญ** จะเหน็ดเหนื่อยแค่ไหนก็ไม่มีความหมาย เพราะเราตั้งใจแน่วแน่ เราต้องตั้งใจเหมือนเวลาเราตั้งใจทำงาน เหนื่อยยังไงก็ทำให้สำเร็จ เพราะเราตั้งใจ แต่ถ้าเราตั้งใจไม่พอ มันเหนื่อยแล้วพรุ่งนี้ทำต่อ พอพรุ่งนี้ก็ผลัดไปอีกวัน อย่างนี้ศรัทธาก็หายไปแล้ว กายสังขารเหนื่อยหน่อยต้องพักผ่อน มันเหนื่อย มันเรียกร้อง ก็ตามใจมันหน่อยพอ อย่าตามใจมาก จนกลายเป็นขี้เกียจ เหมือนกินข้าว กินเพื่ออยู่อย่ากินมาก อึดอัด กินพออยู่ พอประมาณ ให้พอสังขารอยู่ สังขารเรียกร้องก็ให้พอประมาณ ยิ่งตามใจสังขารมาก สังขารก็ยิ่งอ่อนแอมาก เพราะฉะนั้นเราอย่าตามใจสังขารมากเกินไป ให้มันพอสมควรเพราะสังขารเรารู้ว่าเมื่อไหร่พอ อย่าให้เกิน **อย่าให้มีตัวอยาก เพราะมีตัวอยากตัวเดียว โลภ โกรธ หลง ก็ตามมา จึงสอนว่าให้มีพอประมาณ** เอาเวลาที่เหลือมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เอาไปช่วยผู้คนดีกว่าลดความอยากของสังขาร ช่วยได้หลายอย่าง

“ ฝึก 4 ตัวนี้ ศรัทธา เชื่อมั่น ตั้งใจ เมตตา ให้มีเต็มร้อย ”

“ทำอย่างไม่มีที่สิ้นสุด”

<u>เรื่อง สิ่งที่ปิดบังตา ที่ทำให้เราไม่สงบ</u>

เพราะ เรายังวุ่นวายอยู่กับข้างล่างมากเกินไป โดยคิดว่ามีสังขารมีตัวตน เมื่อมีสังขารมีตัวตน สิ่งที่ทำก็เพื่อสังขาร ความคิดนี้ยังติดแน่นอยู่ เมื่อติดแน่นอยู่ เรานั่งสมาธิทุกครั้งจะมีกายสังขารเข้ามาเกี่ยวทุกครั้ง เราหาความสงบไม่ได้ เพราะฉะนั้นในกายสังขารให้คิดเป็นเพียงภาพ เหตุที่ **ให้คิดเป็นภาพ เพราะว่า เรามองทุกอย่างได้จากตาของเรา นั่นก็คือ ภาพที่เข้าตา** ถ้าเราไม่จับต้อง ไม่สัมผัส ก็เป็นเพียงภาพ ถ้าใจนึกว่ากายสังขารเป็นภาพๆหนึ่ง เมื่อนึกอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกที่มีกายสังขารจะเบาบาง เพราะในภาพๆหนึ่ง ความรู้สึกของพวกเรา มันแค่ภาพ **เอาความรู้สึกนึกว่าเป็นภาพหนึ่ง** สิ่งที่จับต้องที่สัมผัสก็เบาบางลง

เพราะว่าเรายังตัดไม่ขาด จึงให้เอาความรู้สึกเป็นภาพนี้มาแทนที่ เพราะในภาพๆหนึ่ง เราจะมองเฉยๆ ถ้าเราไม่จับต้องเราไม่สัมผัส ความรู้สึกที่เป็นกายสังขารในภาพๆนั้นจะไม่มี ให้เราเอาความรู้สึกนี้ขึ้นมาแทน เมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้มาแทนมากๆขึ้น ความรู้สึกที่มีกายสังขารเป็นตัวตนก็จะน้อยลงมากขึ้นเท่านั้น เปรียบเหมือนเราเอาตาเรามองภาพๆหนึ่ง ถ้าเราไม่จับต้องเราไม่สัมผัส โดยที่ **จิต จะบอกเราเอง ความหมายว่า ภาพ ๆนั้นเป็นพื้นสี่เหลี่ยมผืนเดียว เมื่อเราหลับตาภาพ ๆนั้นก็หมดสิ้นไป ให้นั่งเอาความรู้สึกนี้** เรามองทุกอย่างเป็นภาพๆเดียวตามที่ตาของเราเห็น สิ่งที่ปิดบังตาก็คือตัวนี้ ไม่ยากเกินไปแต่เราต้องทำ

ความรู้จักกับมันว่า ทุกสิ่ง **“ ตา ” เป็นตัวสำคัญ ในกายสังขารนี้ “ ตา ” เป็นเรื่องสำคัญ ตา เป็นสิ่งที่นำทาง เพราะฉะนั้นเราจะกลับสู่เบื้องบนต้องใช้จุดกลางระหว่างคิ้ว เพราะฉะนั้นจุดจึงอยู่ใกล้ระหว่างตา อยู่ตรงระหว่างคิ้ว**ที่ใกล้กับตา

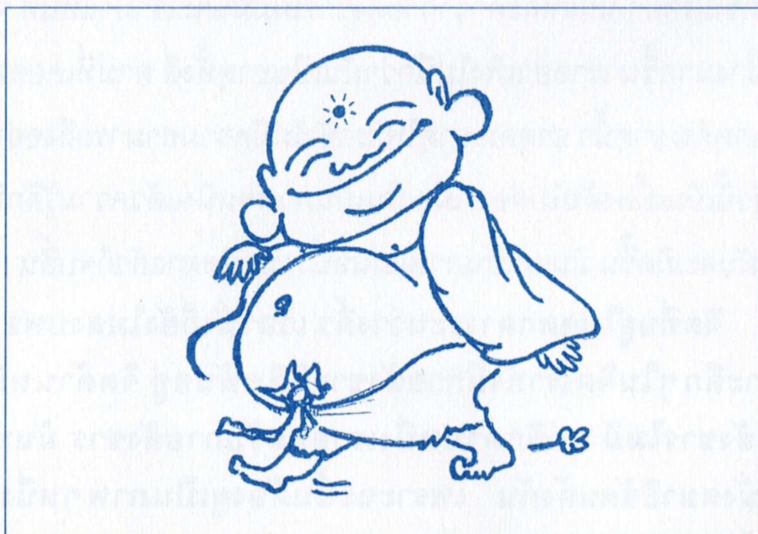
ถ้าเรามองเห็นเป็นภาพๆหนึ่งแล้ว ก็คือเราปิดตาที่เป็นกายสังขาร ตาในจุดกลางระหว่างคิ้วก็จะสงบ ชัดขึ้น นี่คือเบื้องต้น เราต้องยอมรับว่ากายสังขารที่เราว่าไม่มีนั้น ไม่มีจริงๆ ถ้าจิตยังรับไม่ได้จะทำให้การนั่งสมาธิของเราไม่สงบ เพราะฉะนั้นเอาเบื้องต้นแค่นี้ก่อน ให้มองเป็นภาพๆหนึ่ง เมื่อปิดตาสังขารเราก็หมดสิ้นไป เมื่อเป็นภาพๆหนึ่งความรู้สึกตรงนี้มีมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นแหละคำว่ากายสังขารไม่มีมันจะเข้ามาแทนที่ จิตเราจะสว่างมากขึ้น เราอย่าเพิ่งไปนึกว่ามันเป็นธาตุทั้งสี่ ตามที่เคยสอนว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เรายังไม่มีความสามารถถึงอย่างนั้น เอาตัวนี้เป็นเบื้องต้นไปก่อน เมื่อเห็นเป็นภาพๆหนึ่งแล้วความรู้สึกที่เป็นภาพมันจะเกิดขึ้น มันแค่เป็นภาพแผ่นหนึ่ง เมื่อปิดตาแล้วก็จบสิ้น

จิตที่อยู่ในจุดกลางระหว่างคิ้ว เวลานั่งก็ยังไม่สงบพอ เหตุเพราะลึก ๆในจิตเรายังมีกายสังขารที่ติดพันอยู่ จิตด้านหนึ่งว่ากายสังขารไม่มี แต่อีกด้านหนึ่งเรายอมรับกายสังขาร มันทำให้การนั่งสมาธิขัดแย้งกัน เพราะฉะนั้นต้องดูเป็นภาพ ๆหนึ่งก่อนในเบื้องต้น เพราะความรู้สึกไม่เป็นภาพ ไม่ว่าอดีตชาติหรือไม่ว่าชาตินี้

ความรู้สึกว่ามีกายสังขารทุกคนยังติดอยู่ ดังนั้นการนั่งสมาธิต่อไปให้เรามองทุกอย่างเป็นภาพภาพหนึ่ง เมื่อปิดตาแล้วก็จบสิ้น นั่นแหละเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การทิ้งกายสังขารที่ไม่มีจริงๆ เอาแค่นี้ก่อน เพราะฉะนั้นเวลานั่งอย่านึกเรื่องที่ยากเกินที่เราเข้าใจ จะทำให้การนั่งของเราไม่รู้ทาง เราอย่าเพิ่งติดว่าเป็นของจริงว่าเป็นกายสังขาร แตกสลาย เน่าเปื่อย จิตเรายังรับตัวนี้ไม่ได้ ทำให้การนั่งเราไปช้า เราต้องเอาเบื้องต้นนี้ก่อน

"ให้มองทุกอย่าง เป็นเพียงภาพ อย่าเอาเข้ามาในจิต "

---------------- ปล่อยวาง-เฉยๆ ------------------



ชีวิตเหมือนภาพลวงตา จงหันหลังกลับเบื้องบนโดยเร็ว

เรื่อง "ตา"

"ตา" เราแยกให้ดู มันก็มองแบบแยกๆ มันถึงมีดี กับ มีชั่ว มีถูกก็ต้องมีผิด เหมือนดำกับขาว นั่นแหละสองตามอง อาจารย์สอนให้เอาตาสองตารวมกันเป็นหนึ่ง **ในจุดกลางระหว่างคิ้ว ดีหรือชั่ว ไม่รับรู้ ดีก็วางเฉย ชั่วก็วางเฉย** จึงให้มองทุกอย่างเป็นเพียงภาพ อย่าเอาเข้ามาในจิต เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจคำว่า " ภาพ " ตามที่บนโลกกำหนดไว้ (เป็นแผ่น) ส่วนภาพที่ตาเราเห็นนั้น มันมีการกระทำอยู่ แต่การกระทำก็อยู่ในขอบตาของเรา ส่วนที่เรามองไม่เห็น ห้ามสัมผัส ห้ามจับต้อง

ถ้าเราสัมผัสเราจับต้องเมื่อไหร่ ความรู้สึกที่เป็นตัวตนจะเข้าไปเกี่ยวข้อง เพราะฉะนั้นให้เราสัมผัสในสิ่งที่มีประโยชน์เท่านั้น ส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรา เราก็มองเห็นเป็นแต่ภาพ ส่วนที่เป็นประโยชน์เมื่อเกี่ยวข้องไปแล้ว ก็ให้มองเป็นภาพ ต้องตีคำว่า " ภาพ " ให้ออก เปรียบเหมือนเราดูสิ่งๆหนึ่ง สิ่งๆนั้น ถ้าไม่เกี่ยวข้องกับเรา เราก็วางเฉย แต่ถ้าจิตเข้าไปเกี่ยวข้องเมื่อไหร่ มันจะมีการเกี่ยวเนื่องต่อมาให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาพให้ลึกซึ้ง

" ตาในจุดกลางระหว่างคิ้ว ดีหรือชั่วไม่รับรู้ "
" ดีก็วางเฉย ชั่วก็วางเฉย "

------------- เมตตา -------------

<u>เรื่อง การปิดบังตา</u>

สิ่งที่ปิดบังตาที่เราเกี่ยวข้องก็คือว่า จริงๆแล้ว **จิตดั้งเดิมอยู่เบื้องบน แต่เราหาหนทางกลับไม่เจอ เพราะสิ่งที่ปิดบังตาอยู่ข้างล่าง** เมื่อมีกายสังขาร ทุกอย่างที่เกี่ยวกับกายสังขาร เราจะแสวงหา ถ้าจิตดั้งเดิมแล้ว กายสังขารไม่มีประโยชน์สำหรับเราเลย ถามว่า แล้วเรามีกายสังขารด้วยเนื่องเหตุใด จากจิตดั้งเดิมที่เราลงมาบนโลกที่เราอยู่ มันเป็นการทดสอบอย่างหนึ่ง เพราะจิตที่อยู่ดั้งเดิมบนโลกนี้กับจิตดั้งเดิมที่เราลงมายังไม่บริสุทธิ์ จึงได้นำจิตมาจากที่อื่นๆ ที่คล้ายๆกับที่เราอยู่ มีการกิน มีการหายใจ จะต่างกันไม่มาก โดยก่อนที่จะนำเรามา เบื้องบนที่คุมอยู่ทั่วๆไปได้แจ้งไปว่า จิตดวงนี้ในกลุ่มนี้ ต้องลงมาทดสอบที่นี่ ดังนั้นนี่คือเหตุและผล ที่เราต้องลงมาบนโลกใบนี้

ถ้ายังไม่ใช่โลกนี้ที่เราจะสำเร็จ เราก็ต้องทดสอบต่อไปเรื่อยๆเพื่อกลับไปสู่จิตเดิมแท้ บนโลกใบนี้เราได้เวียนว่ายตายเกิด เป็นไปตามกรรมมานานแสนนาน ถ้าเรายังไม่สำเร็จ โลกนี้แตกสลาย เราก็ไปอยู่ที่อื่น ที่มีลักษณะคล้ายๆกัน ดังนั้น ไม่ใช่เรื่องยิ่งใหญ่ เป็นเรื่องธรรมดา แต่**สิ่งที่ปิดบังตาเราก็คือว่า เราได้เกิดมานานนับไม่ถ้วน เรามีการแยกแตกสลาย เรามีการจากกัน เรามีความทุกข์ เรามีความสุขบ้างมันไม่ต่างจากที่อยู่ทุกวันนี้ <u>สิ่งที่บังตาเรื่องใหญ่ก็คือว่า เราไม่รู้ทางกลับไปสู่จิตเดิมแท้</u> จิตเดิมเราอยู่เบื้องบน ไม่ใช่อยู่ข้างล่าง (สวรรค์ โลก นรก) เราได้มาอยู่ข้างล่างชั่วครู่ชั่วยาม** แต่หลายครั้ง

หลายหน บางครั้ง ชาติใดชาติหนึ่ง เราก็ดีใจเพราะชาตินั้น เรามีความสุขสบาย บางชาติเราเกิดมาพิการ การกินอยู่ลำบาก เราก็ทุกข์ใจ แต่แล้วเราก็ต้องแตกสลาย **ให้พิจารณาว่า ถ้ามันมีการเกิดขึ้น มันก็ย่อมมีแตกสลาย** จากการที่เราแตกสลาย ก็ขึ้นอยู่กับว่า เราไปสู่ที่อยู่สบาย ที่เรียกว่า สวรรค์ หรือเรากลับไปสู่ที่เดือดร้อน ที่เรียกว่า นรก เราเป็นอย่างนี้ไม่รู้กี่ครั้งกี่หน ใช่ว่าเราตายจากที่นี่แล้ว เราจะเกิดเป็นคนทันที เราก็ต้องไปตามที่เรียกว่าไปเสวยผลกรรมที่เราทำ เห็นไหมว่าสิ่งที่ปิดบังตานี้มันทำให้เราทุกข์ทั้งที่เรามีกายสังขาร(คน,สัตว์) และทุกข์ทั้งที่เราไม่มีกายสังขาร(เทพ,ผี) เราได้พบปะกัน เราได้จากกัน กี่หมื่นกี่แสนคนแล้วไม่ใช่เฉพาะที่นี่ เมื่อเราได้พิจารณาอย่างนี้ถี่ถ้วน จะได้รู้ว่า **สิ่งที่อยู่ข้างล่างนี้ มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น** หาความสุขที่เราเรียกว่าสุขแท้จริงนั้นแทบไม่มี มีแต่ก็เพียงชั่วครู่ชั่วยาม

สิ่งที่แน่แท้ที่ไม่ต้องวุ่นวาย ที่ไม่ต้องไปเกี่ยวเนื่องเกี่ยวข้องกับใคร มีอยู่อย่างเดียวคือ กลับไปสู่ในจิตเดิมแท้ เราต้องพิจารณาให้มาก เราต้องเห็นว่า ถึงเราตายไม่มีกายสังขาร เราไปอยู่สวรรค์หรือไปอยู่นรก มันก็ทุกข์ สิ่งที่เราเรียกข้างบนว่าสุขสบาย ที่เรียกว่าสวรรค์ ก็แค่ดีบางส่วน ใช่ว่าจะสุขตลอด แค่ไม่มีกายสังขาร รับสิ่งที่ดีเท่านั้น แต่ในสุขสบาย จริงๆก็ยังมีความทุกข์ แต่อยู่ในส่วนน้อย เมื่อหมดที่เราสุขสบาย เราก็ต้องกลับมาเกิด ส่วนที่อยู่ในนรกมันแค่ทุกข์หนักตามที่เราสร้าง ทุกข์แสนสาหัส เมื่อหมดทุกข์ที่เรารับ เราก็ต้องเกิดมารับกรรมที่เรา

ทำอีก ให้พิจารณาว่า **ถึงจะอยู่บนสวรรค์ ไม่มีกายสังขาร ถึงเราอยู่บนโลกมนุษย์ มีกายสังขาร ถึงอยู่ในนรก ไม่มีกายสังขาร มันทุกข์ไปหมด หาความสุขสบายแน่แท้ไม่มี มีสิ่งเดียวคือกลับไปสู่ในจิตเดิมแท้** เมื่อเรากลับไปสู่ในจิตเดิมแท้ หมายความว่า เราได้ขาดจากโลกนี้ ขาดจากการเกี่ยวเนื่องกับใคร ขาดจากทุกสิ่งทุกอย่าง นั่นแหละ คือความสุขสบายที่แท้จริง ต้องให้พิจารณาให้มากๆ อย่าให้ขาด ถ้าเรายังขาดพิจารณาชั่วประเดี๋ยว สิ่งที่เกี่ยวข้องจะนำเข้ามาอยู่ในจิต เราก็วุ่นวาย แค่เราคิดเกี่ยวข้องแค่ชั่วครู่ชั่วยาม มันก็วุ่นวายในจิตแล้ว เห็นไหม แค่อึดใจเดียว ถ้าเราไปเกี่ยวข้อง มันก็ทำให้เราทุกข์ในจิต หาความสุขสบายที่แท้จริงลำบาก เพราะฉะนั้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้มากๆ

จิตเดิมแท้อยู่เบื้องบน ไม่ใช่ในโลกที่มีกายสังขาร ไม่ใช่ในโลกที่ไม่มีกายสังขาร ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้มากๆว่า **ที่เราลงมาข้างล่างเพราะความเกี่ยวเนื่อง เพราะฉะนั้นถ้าเราจะกลับไปสู่จิตเดิมแท้ทุกอย่างคือ สิ่งที่รักที่สุด สิ่งที่ห่วงที่สุด ต้องตัดขาด** ให้ขาดจากความเกี่ยวเนื่องทุกอย่าง ถ้าจิตเราตัดขาดไม่ได้ แค่อึดใจเดียว ความเกี่ยวเนื่องก็เข้ามาวุ่นวาย จิตก็ทุกข์แล้ว ให้พิจารณาให้มากๆ ว่าสิ่งที่ปิดบังตาเรา คืออะไร ถ้าเราเข้าใจตัวนี้ เข้าใจจริงๆ ความสงบจะมาเอง เพราะมันเปิดจุดเราเอง

จิตเดิมแท้ เป็นจิตที่บริสุทธิ์

" การค้นหาจิตเดิมแท้ ต้องใช้ปัญญา ถึงจะค้นพบ "

<u>เรื่อง ผลจากการเกี่ยวเนื่อง</u>

ต้องคิดยาวๆ เพื่อฝึกปัญญาเรา เช่นเรื่องการมองเห็นภาพ ถ้าตาเรามองทุกอย่าง เป็นภาพๆหนึ่ง เราไม่เข้าไปเกี่ยวข้องในภาพๆนั้น ก็ไม่มีผลต่อเรา แต่ที่ไปเกี่ยวข้องเพราะว่า เราเอาตัวเราไปอยู่ในภาพนั้นด้วย หมายความว่า เราไปรับรู้ในสิ่งที่เราเห็นเป็นภาพแล้ว เอาเข้ามาในจิต เพราะฉะนั้นเราก็เข้าไปอยู่ในภาพนั้น ขอบตาก็คือขอบภาพ เราจะดูทุกอย่างดูกว้างที่สุดก็แค่เฉพาะขอบตา เมื่อตาหลับแล้วภาพๆนั้นก็ได้จบสิ้น ก็หมายความว่า เราได้สิ้นสุดในการเกิดครั้งหนึ่ง **ผลที่เราเข้าไปอยู่ในภาพ เป็นเหตุให้เราต้องมาเกิดไม่มีที่สิ้นสุด**

ฉะนั้น เราต้องพยายามเห็นเป็นภาพ บางคนสงสัยว่า ถ้าภาพๆนั้นต้องเกี่ยวเนื่องกับเราแล้วจะทำอย่างไร อาจารย์สอนว่า สิ่งไหนที่จำเป็นเราก็ไปทำ อันไหนที่ไม่จำเป็นเราก็อย่าไปเกี่ยวเนื่อง เพื่อกันเราไม่ติดยึดนั่นเอง อาจารย์สอนว่าให้เรารู้ที่ตัวรู้ รู้ว่าเป็นอย่างโน้น รู้ว่าเป็นอย่างนี้ **แต่ให้มีตัวรู้เฉย ๆ แล้วก็วาง เราเอาตัวรู้นี้ไปสั่งในกายสังขารเพื่อให้มีการกระทำต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นความสงบที่หายากก็คือตัวนี้ เรารู้แต่ไม่วาง** เราเอากายสังขารที่เรามีอยู่และมีการเกี่ยวเนื่องมันไปเกี่ยวเนื่องกับจิต ที่บอกเราว่าทำอะไรก็ได้ผลอย่างนั้น

ในใจลึกๆนึกว่าเราวางแล้ว แต่จริงๆแล้ว มันไม่ใช่ **การวางจริง ๆ คือผลที่ได้จะไม่กล่าวถึงเลย** เพราะเราไม่ติดยึดแล้ว เมื่อจิตเราคิดได้อย่างนี้แล้ว สิ่งที่เราจะทำอะไรๆเข้ามา ผลเป็นอย่างไรไม่ใช่เรื่องสำคัญ

มันเป็นไปตามเหตุและผลของมันเอง เมื่อสร้างเหตุ ผลมันจะเป็นอย่างไร เราไม่สนใจ **แต่ที่เราหวังผล มันได้ติดยึดมานาน** เพราะฉะนั้นทุกอย่างสร้างเหตุ ดีแล้ว ผลมันยังไงก็ไม่เป็นไร จิตรู้มันจะตอบเอง เพราะเราไม่ติดยึด แต่ถ้าติดยึดเข้ามาแล้วผลไม่ดีขึ้นมา สิ่งที่เคยทำดีมา ก็เสียเวลา เพราะที่ผ่านๆมา การไม่สำเร็จก็คือตัวนี้

เมื่อมีการทดสอบ ได้มามากแล้วพอมาเจอสิ่งที่ไม่ดี เคยศรัทธาก็หมด ไหนว่าทำดีต้องได้ดี ก็หมด เมื่อปัญญาไม่ถึง การทดสอบมาอย่างนึกไม่ถึง ติดแต่หวังผลว่าตัวนี้ต้องได้อย่างนี้ เมื่อไม่ได้ ความตั้งใจที่เคยตั้งมั่นแต่แรกก็หมด ความศรัทธาก็หมด อาจารย์ก็บอกว่าเมื่อเบื่อหน่าย ขี้เกียจก็ตามมา สุดท้ายก็คือความขัดแย้ง โดยที่หารู้ไม่ว่า ถ้ารออีกหน่อย ผลที่ได้มันคุ้มค่า ปัญญาไม่ถึง เลยหมดโอกาสสำเร็จ ที่ผ่านๆมามีมากมาย

อาจารย์สอนว่าเมื่อ**รู้แล้วก็วาง อย่าเข้าไปเกี่ยวเนื่อง ถ้าจำเป็นก็ทำ ทำเฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์ ทำเสร็จก็วาง สิ่งไหนไม่มีประโยชน์อย่าเข้าไปเกี่ยวเนื่อง** สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ก็คือ การก่อหนี้เวรกรรม นี่คือ เรื่องใหญ่ ก็มาตรงกับที่ว่า ที่เรามาเกิดเพราะตัวกรรมนี่แหละ มันเป็นวัฏจักรที่ต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นเราต้องหนีจากตัวนี้

" หยุดก่อหนี้เวรกรรม เมื่อหมดหนี้เวรกรรม ก็ไม่ต้องมาเกิด "

-------------- ยิ้ม --------------

เรื่อง ต้องสงบจริง

ที่เราฝึกสงบเย็นที่จิต ก็เพื่อรองรับของละเอียดมากขึ้น นั่นก็คือเวลาพูดถึงกายสังขาร เราจะไม่มีแล้ว เพราะนั่นคือพวกเราจะเข้าถึงจุดกลางระหว่างคิ้วทันที สงบมากขึ้น ความเย็นที่เข้าไป จะเย็นถึงจุดๆหนึ่ง เย็นแล้วจะแผ่ในจุดกลางระหว่างคิ้ว เมื่อแผ่แล้วจะเย็นดิ่งลึกเข้าไป นั่นคือเมื่อเข้าถึงจุดกลางระหว่างคิ้ว กายสังขารไม่ใช่เรื่องใหญ่

เมื่อสงบเย็นที่จิตแล้ว พยายามให้รู้ความคิดของคนอื่น เมื่อรู้แล้วก็เอาไปใช้ช่วยคน ผลที่ตามมาคือ เราจะเกิดความภูมิใจขึ้นมา แล้วสิ่งต่างๆที่เราเคยผ่านมา มันก็จะวาง วางคือว่าเราเริ่มเมตตาสงสารเขา รู้ว่าความทุกข์คนอื่นมีมากมายเต็มไปหมด เราเริ่มเห็นใจเขาและออกช่วยเหลือคน มากน้อยไม่เป็นไร สิ่งที่เราช่วยเหลือเขาไม่ใช่ช่วยแบบแล้วๆไป มันจะมีความคิดขึ้นมาว่า ต้องช่วยแบบให้เขารอด โดยพิจารณาว่า **สิ่งที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ก็คือปัญญา** อย่างสมัยก่อนที่พวกเราเคยให้ทาน นั่นคือช่วยเหลือเขาชั่วคราว เมื่อของหมดเขาก็ทุกข์อีก ความเมตตาเป็นใหญ่ก็จะตามมา จะรู้ซึ้ง ก็เหมือนกับพิสูจน์ด้วยตัวเองก่อนว่า สิ่งที่เราเจอ คือธรรมะนี้มันพ้นทุกข์ได้จริง แล้วเราเอาสิ่งที่เรารู้ไปบอกเขา ได้มากได้น้อยไม่เป็นไร เอาเย็นที่จิตเป็นตัวนำ ไม่ทิ้งเขา อยากให้เขารู้แบบเราพ้นทุกข์แบบเรา ความเมตตาสงสารก็จะเกิดมากขึ้นๆ ถ้าเรามีเมตตาเป็นใหญ่ เราจะทิ้งใครไม่ลง ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ เพราะมันเห็นว่า

ทุกข์ไปหมด นั่นคือเมื่อเราได้สงบเย็นที่จิตแล้ว ปัญญาจะเกิดมาว่า ที่ว่าเกิดเป็นทุกข์มันจะโผล่ออกมา เพราะเรารู้ซึ้งหมด ไม่ว่าจะมองใครมันก็ทุกข์ทั้งนั้น เพราะว่าที่เกิดมานี้มันทุกข์ทั้งหมด บนโลกนี้เขาวัดกันที่ใครมีเงินทอง ก็จะสุขสบาย แต่มันก็แค่ชั่วคราว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา มันก็อาจช่วยไม่ได้ จะเอาเงินไปเผาแล้วกินเข้าไปมันก็ไม่หาย เราจะเห็นว่ามันแค่ชั่วคราว ไม่จีรังยั่งยืน

เราจะทำอย่างไร ถ้ารู้ว่าเกิดมาแล้วเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นอย่าไปสร้างหนี้เวรกรรมกับใครทั้งสิ้น เราต้องถือว่าสิ่งที่เรารับนี้คือ ชดใช้หนี้เขา อาจารย์บอกว่า คนเราเกิดมามีอยู่ 3 อย่าง คือ 1. ชดใช้ 2. ทวงหนี้ 3. รับคำสั่งให้มาสั่งสอน แต่ส่วนใหญ่คือมาชดใช้หนี้และทวงหนี้ เมื่อหมดแล้วต่างคนก็ต่างไป ห้ามไม่ได้ ดึงไว้ไม่ได้ เตือนพวกเราไว้ไม่นานก็ต้องแยกจากกัน เพราะฉะนั้น จุดกลางระหว่างคิ้วดีที่สุด เมื่อค้นพบ จุดกลางระหว่างคิ้วมีค่ามหาศาล ถ้าเรารู้จริง ช่วยเหลือคนได้มากมาย

“ เมตตาเป็นใหญ่ ”

เมื่อสงบเย็นที่จิต จุดเกิดเอง ปัญญาก็จะเกิด

------------------- เย็นสบาย ------------------

เรื่อง ให้มองกลับหลัง

เหมือนเราส่องกระจกดูตัวเอง ถ้าเรามองกลับหลังดูบ้างจะเห็นว่าข้างหลังผมหงอก ข้างหลังตรงนี้เป็นแผล เข้าใจหรือยัง เพราะเรามองแต่ผิวภายนอก แล้วสรุปว่าดี มันไม่ใช่ เพราะฉะนั้น เราเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้ๆ แล้วต้องเป็นอย่างที่เราคิด ว่า ปัญญาคนอื่น มันสู้เราไม่ได้ มันไม่ใช่ เพราะฉะนั้นอาจารย์ให้เรามองกลับหลัง อาจใช้เวลาหน่อยแต่ถูก นี่แหละที่เรายังไม่ได้เมตตาคนอื่นมันอยู่ตรงนี้ เราเอาตัวเองกำหนดว่า คนนี้คงสอนไม่ได้ คนนี้ยังรับไม่ได้ โดยที่ตัวเองจริงๆ ยังไม่รู้ซึ้ง(รู้แจ้ง)เลย

เพราะฉะนั้นเห็นขอทานแล้วหันกลับหลังคิดอย่างนี้ไม่ได้ คิดว่าไม่มีทางเป็นไปได้ เพราะจะให้จบสูงๆ แล้วเป็นอรหันต์คิดอย่างนี้ก็ไม่ได้ จุดกลางระหว่างคิ้วไม่เกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น เราเรียนสูงอยู่บนโลก เพื่อเอามาใช้กับบนโลก ไม่เกี่ยวกับเบื้องบน เพราะฉะนั้นวัดไม่ได้ หรือคิดว่านั่นมันเป็นลูกจ้างต่ำๆ คนนี่คงโง่รับไม่ได้ คิดอย่างนี้ไม่ได้ ถ้าเรายังคิดอย่างนี้ ก็ยังคิดเข้าข้างตัวเอง อาจารย์ถึงบอกให้มองกลับหลัง เรามองแต่ผิวภายนอกตลอด มองกลับหลังดูบ้าง ตายห่า **มันอยู่กับเรานี่เอง แต่นึกไม่ถึง**

ตัวอย่างเช่น "เสียง" ที่ได้ยินว่าด่า มันกระทบหูก็โกรธแล้ว อาจารย์ก็บอกให้มองกลับหลัง ไอ้ตัวเสียงมันไม่รู้หรอก ลองสมมุติเราเป็นเสียง มันดังมา มันก็ไม่รู้ ไอ้ที่ว่าคำด่ามันเป็นยังไง มันไม่รู้ แต่เวลามันโดนคำด่ามา เราก็โกรธ ไอ้ตัวเสียง มันก็บอกไม่รู้ มันมาอย่างนี้ ก็ไป

อย่างนี้ เพราะเรามองแต่ผิวภายนอก แล้วก็ติดยึดเข้าไปในจิต หรือเวลาใครชมหน่อย โอ้โฮ มันสดชื่น มันดีไปหมด ดูดีๆ ไอ้ตัวเสียงมันบอกไม่รู้ มันไม่รู้ ไอ้ตัวชมเชย ตัวด่า มันไม่รู้ รู้แต่ว่ามันเป็นเสียงออกมา เพราะฉะนั้นบอกเราให้มองกลับหลัง นี่คือเหตุผล

ตัวอย่างที่2 เวลานั่งปฏิบัติธรรมที่กายสังขารให้เย็นสงบ เพราะอะไร ถ้านั่งเพื่อเอาชนะไอ้ที่บอกว่าปวดหนอ ปวดหนอ ไม่เอา ผิด เรานั่งสมาธิ กายสังขารต้องไม่เป็นอะไร จะนั่งนานแค่ไหนก็ต้องไม่เป็นอะไร อาจจะเมื่อยตามสังขารก็ได้ แต่ถ้าเรานั่งแล้ว เราออกมาขาเรามันไม่ไหว มันพิการ มันได้อะไร มันไม่ใช่ทางสายกลาง ปัญญา ไม่ได้เกิดจากการทรมานสังขาร แต่เกิดจากความสงบ

อธิบายเพิ่มตัวอย่าง2 เหตุผลคือ ถ้าจิตเราสบาย แต่กายสังขารเราแย่ มันไม่ถูก มันต้องไปพร้อมกัน แต่เวลาเรานั่ง เราพิจารณาจากจิต เราไม่ไปเกี่ยวกับกายสังขาร เพราะจิตต้องแยกออกจากกาย เพื่ออะไร เพื่อเวลาตอนที่เราต้องออกจากร่าง เราจะไม่วุ่นวาย แต่ตอนที่เรานั่ง มันไม่ใช่ เรามานั่งทรมานกายสังขาร ไม่ถูก นั่นแหละ คือทางสายกลาง

เพราะฉะนั้นที่นั่ง เพื่อให้ชนะความปวด มันไม่ใช่ เราจะเพ่งๆให้มันชนะ ก็ไม่ได้อะไร เราชนะความปวดเพื่ออะไร เราบอกว่าถ้ากายสังขาร เรานั่งเพื่อชนะความปวด ก็ในเมื่อมันปวด เราก็อย่านั่ง มันก็หายปวด ใช่หรือไม่ เพราะฉะนั้นที่เวลาสงบ กายสังขารเราสบาย จิตก็ใช้เวลา

พิจารณาในจุดกลางระหว่างคิ้วได้นาน บางทีนานจนวัดไม่ได้ เพราะอยากจะรู้ละเอียดมาก ก็นั่งนาน เวลาออกมาจากสมาธิ เราอาจจะเมื่อย แต่กายสังขารเราต้องดีนี่คือทางสายกลาง มีแต่ว่าถ้ากรณีที่เราเป็นอะไรสักอย่าง (ไม่สบาย เจ็บป่วย) เราใช้พลังจากจุดกลางระหว่างคิ้วนี้แผ่ออกไปรักษาจะหาย ฝึกตัวนี้ดีกว่า **ฝึกตัวนี้แล้ว ไปช่วยคนอื่นได้ใช้จุดกลางระหว่างคิ้ว เพื่อติดต่อกับเบื้องบน เพื่อจะช่วยคนทำได้** เพราะพลังจากเบื้องบนผ่านเราในจุดกลางระหว่างคิ้วแล้วแผ่ออกนี่แหละถูก

เพราะฉะนั้นเวลาเราเจ็บปวด เราก็นั่งในจุดกลางระหว่างคิ้วให้สงบเย็นที่จิตแล้วแผ่พลังเย็นออกไป โดยใช้มือจับเบาๆ บริเวณที่เจ็บ อาการปวดหาย ให้พิสูจน์ตัวนี้ แล้วอีกอย่างหนึ่ง โรคบางอย่างที่เป็นโรคกรรม ก็หาย ถ้านั่งในจุดกลางระหว่างคิ้วได้ เพราะพลังของเบื้องบนทางสายทองนี่ ไม่ธรรมดา เรายังไม่รู้คุณค่าตัวนี้ อาจารย์ถึงบอกมากไม่ได้ เพราะอะไร เพราะเรา จุดกลางระหว่างคิ้ว ยังไม่เห็นเลย รอให้เห็น และลองใช้ประโยชน์สักทีหนึ่ง แล้วจะรู้เองว่า มันใช้ได้จริง ความภูมิใจที่ตั้งใจก็เกิด เราก็จะทำมากขึ้น เพราะนั่นคือเราพิสูจน์แล้วว่า หายจริง ความอยากจะรู้มากขึ้น มันจะตามมา

อย่าลืมนะ **สิ่งทุกสิ่งค่าเท่ากัน** เรามองไปข้างนอกดูสิ มันก็เหมือนเรา อาจารย์บอกว่าถ้าเรานั่งในจุดกลางระหว่างคิ้ว สามารถไปดูอดีตได้แล้ว เรารู้ว่าคนนี้อดีตชาติเคยเป็นลูกเรา เราจะทิ้งหรือ ขอทานคน

นี้เคยเป็นพ่อเราในอดีตชาติ เราจะทิ้งหรือ เพราะฉะนั้น **เรายังมีบางอย่าง คือยังไม่ยอมรับว่าอดีตชาติมีจริง เพราะยังไม่เห็น มันยังชนะตัวนี้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นในสิ่งทุกสิ่งค่าเท่ากัน เราจึงไม่เห็นชัด** ใครทำเราโกรธหน่อย โมโห ไม่คุยด้วย ใครทำดีให้เราหน่อย ชอบ นี่มันยังแยกตัวนี้ไม่ออก เรายังมีการแบ่งแยกตัวนี้อยู่ จริงๆใครจะทำให้โกรธหรือชอบ มันไม่เกี่ยว มันเป็นเรื่องของทางโลก

แต่คำว่า**สิ่งทุกสิ่งค่าเท่ากันคืออะไร ถามในใจว่า เขาอยากพ้นทุกข์เหมือนเราไหม คำตอบคือ อยากพ้นทุกข์ทุกคน แล้วเรา (หมายถึงผู้ที่อ่านหนังสือเล่มนี้) ไม่อยากให้เขา(คนอื่น)ได้มาพบธรรมะนี้เหรอ คือจุดกลางระหว่างคิ้ว** ต้องถามต่อว่า เรา(คือผู้ที่เคยอ่านหนังสือเล่มนี้และได้ปฏิบัติตามคำสอน คือ กำหนดจิตลงตรงจุดกลางระหว่างคิ้วแล้ว สงบเร็ว ปัญญาก็เกิด) ปฏิบัติตามแล้วทำให้แก้ทุกข์ได้ แต่ถ้าไม่มีใครมาบอกเรา เราก็ไม่พบธรรมะนี้ เพราะฉะนั้น เราคิดตอบแทน ด้วยการช่วยเหลือคนอื่นต่อโดยการบอกธรรมะนี้ต่อ **ยังมีคนอีกมากมาย ไม่มีโอกาสได้พบธรรมะนี้ เราต้องถามในใจเรา ไม่สงสารเขาหรือ ยิ่งมีเมตตามากเท่าไหร่ ยิ่งช่วยเหลือคนได้มากเท่านั้น**

" ให้มองกลับหลังดูบ้าง อย่ามองด้านเดียว อย่าคิดเข้าข้างตัว "

"เมตตาเป็นใหญ่ สิ่งทุกสิ่งค่าเท่ากัน"

<u>เรื่อง อย่าเพียงแต่ว่า</u> " รู้ "

แล้วเวลาเกิดอะไรขึ้นมาก็คล้ายๆ กับมันแก้ไขอะไรไม่ได้ พูดง่าย ๆ ว่า เราทานอะไรก็ได้ เขาบอกว่าอย่างนี้ทานแล้วอิ่ม ใครบอกเราก็ไม่รู้ เราก็ไปจำว่าอย่างนี้ทานแล้วอิ่ม แล้วบอกต่อๆกันมาว่า ทานอย่างนี้แล้วอิ่ม จนไปเจอใครก็ไม่รู้ ถามว่าไอ้ที่ว่าอิ่ม มันอิ่มยังไง เราบอกไม่รู้ เพราะได้แต่พูดต่อๆกันมา เราบอกอาการอิ่มว่าเป็นอย่างไรเราไม่รู้เหมือนกัน เราบอกว่า โลภ โกรธ หลง มันไม่ดีนะ แต่ในตัวเราก็มี มีแล้วเราก็บอกว่าไอ้คำว่า โลภ โกรธ หลง มันไม่ดี แล้วที่ว่าไม่ดีมันเป็นยังไง ตัวนี้แหละที่เราไม่รู้ซึ้ง เราไม่รู้ว่าไม่ดีจริงๆ ถ้าจิตเรารู้ว่าไม่ดีจริงๆ โลภ โกรธ หลง มันก็จะไม่อยู่ในจิตเราเลย จะไม่มีเลย เพราะเรารู้ว่า มันไม่ดีจริงๆ ถ้ายังมีบ้าง หรือมีนิดมีหน่อย มันก็คือไม่ดี

เพราะฉะนั้นธรรมะนี่มันไม่ยากหรอก แต่เราไม่เข้าใจ ว่าเหตุผลมันเป็นยังไง อย่างเช่น **ในคำสอนเดียวกันนั้น ตอนแรกเราเข้าใจอย่างนี้ ต่อมาเอาคำสอนนั้นมาพูดถึงอีก ถ้าเราฝึกละเอียด เราจะเข้าใจละเอียด ก็จะรู้เหตุและผลมากขึ้น** ถ้ามองละเอียดเข้าไป มันจะมีเหตุผลต่อๆไปในคำสอนนั้น นั่นก็คือว่าเราเริ่มเข้าใจมากขึ้น เรารู้เหตุและผลในคำสอนนั้นมากขึ้น ถ้าเรายิ่งรู้ละเอียดจะมองทะลุทุกอย่างได้ง่ายขึ้น นั่นคือฝึกจิตให้ดูละเอียด เมื่อฝึกจิตให้ดูละเอียดแล้ว ทุกอย่างที่เราจะดู มันจะเป็นนิสัยต้องดูละเอียด เพราะฉะนั้นเราได้อย่างหนึ่งอย่างอื่นไม่ต้องห่วงแล้ว เพราะจิตตัวนี้มันจะบอกเลย ต้องดูละเอียด

คืออะไรเป็นยังไง เพราะเราเคยดูละเอียดมาแล้ว เหมือนกับที่เราเคยทำอะไรอย่างหนึ่ง

ตัวอย่าง เช่น ปอกมะม่วง เรารู้จักมีด รู้วิธีปอกเป็นยังไง รู้ว่าเออของอย่างนี้ต้องปอกอย่างนี้ ถ้าทานอย่างนี้ ต้องปอกอย่างนี้ ต่อไปถ้าเราไปเจออะไรที่มีลักษณะคล้ายกัน เราก็ปอกได้ เพราะเรารู้แล้ว เราไม่กังวลแล้ว แต่ที่แย่คือ อาจารย์บอกให้ปอกมะม่วง เราไม่รู้จะปอกยังไง เพราะเราไม่เคยเห็น อาจารย์บอกให้จับอย่างนี้นะ แล้วค่อยๆจับ มันก็นึกภาพไม่ออก เพราะของอย่างนี้ มันไม่ใช่ดูด้วยตา ไม่ใช่ตาที่เราเห็นทั่วไป มันไม่ใช่ มันต้องดูด้วยจุดกลางระหว่างคิ้ว แล้วต้องรู้ซึ้ง ถ้ารู้ซึ้งแล้ว เราจะเจอตรงไหน ปอกยังไง ไม่มีปัญหา เราชำนาญปอกอย่างนี้ถ้าเราไปเจออย่างอื่น ที่มีรูปร่างเหมือนกันก็ไม่เป็นไร ใช้เวลาหน่อย แต่จะเร็วขึ้นใช่ไหม เราเคยปอกยาวๆ เอ๊ะอย่างนี้ ต้องปอกสั้นๆ จิตมันจะบอก เอ๊ะมันต้องจับยังไง จิตจะบอกเราเอง ถ้าเข้าใจตัวนี้แล้ว มันจะง่าย

เพราะฉะนั้น**ธรรมะนี้ไม่ใช่ยากจนที่เราคาดไม่ถึง มันเป็นเพียงแต่ว่าที่เราเข้าใจมัน เข้าใจในส่วนหนึ่ง อาจจะนิดหน่อย ไม่มาก แต่ถ้าเราพิจารณาคำสอน ด้วยความสงบเย็นที่จิต เราจะเข้าใจมากขึ้น เพราะยิ่งละเอียดมากเท่าไหร่ มันก็เป็นผลดีกับเรามากเท่านั้น มันเป็นผลดีที่ว่าจิตเราสงบ ทำอะไรก็เย็น ทำทุกอย่างก็เย็น เมื่อทำอะไรเย็นแล้ว มันจะทำด้วยใจสงบ อะไรที่ทำด้วยใจสงบ ก็มีความสุข** ถ้าอะไรที่ทำด้วยใจรุ่มร้อน มันก็ไม่สงบ

เมื่อไม่สงบของที่ทำมันก็ไม่ดี ก็อย่างปอกมะม่วงนี่ ถ้าเราคิดว่าปอกเป็นแล้ว ถูกแต่ปอกสวยไหม ปอกแล้วมันน่ากินไหม นั่นคือละเอียดขึ้น มันใช่แต่เพียงว่าปอกเป็นเท่านั้น อาจารย์สอนต่อว่า เราจะปอกอะไร มันมีลูกใหญ่ลูกเล็กลูกนิดเดียว ถ้าอาจารย์บอกว่า เอาลูกเล็กๆไปปอก แต่เราเอาที่ปอกใหญ่มา เราจะเห็นเวลาจะปอก มีดเรามันใหญ่ ของที่อาจารย์ให้มามันนิดเดียว ถ้าเราบอกว่าปอกมะม่วง หรือปอกอะไรที่มือจับได้ เราบอก สบาย ง่าย แต่อาจารย์บอกว่าเราจับมีดให้ดีนะ อาจารย์จะเอาอย่างอื่นมาให้เราปอกของเล็กนิดเดียว อาจจะกินได้ด้วย มีเปลือกด้วย แต่ผลนิดเดียว พวกเราจะตกใจว่า อาจารย์เอาอะไรมาให้ปอก ถามว่า เราปอกได้ไหม

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรารู้ว่าอย่างนี้มันรู้หมดแล้ว มันไม่ใช่ พอเจอของละเอียดมาให้ปอก เราตายแล้ว มีดเราใหญ่เบ้อเร่อเลย จะปอกยังไง เพราะฉะนั้นเราต้องมองดูด้วยว่าเราจะปอกอะไรผลใหญ่ มีดก็ใหญ่ แต่ถ้าผลเล็กๆ มา เราก็ต้องทำมีดให้เล็ก ฟังดีๆ นะ เราต้องทำมีดให้เล็กๆ เมื่อต้องทำมีดให้เล็กๆ แล้ว มันก็ขึ้นอยู่ว่าจะทำมันยังไง เปรียบเหมือนตอนนี้ เรื่องสำคัญ **โลภ โกรธ หลง เราบอกละได้ แต่ทำไมมันยังอยู่ในใจ เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ ทำให้ใจเราทุกข์ ต้องมองตัวเองให้ชัดว่ามันไม่ดีจริงๆ เมื่อเห็นไม่ดีจริงๆ เรารู้ซึ้งเข้าไปในจิตแล้ว ปอกเปลือกออกมาก็เหมือนกัน ผลเล็กกับผลใหญ่ ปอกออกมามันก็เหมือนกัน คือ เนื้อมันเหมือนกัน**

ที่นี้เราสงสัย เนื้อเหมือนกันแล้ว ทำไมมันเหมือนแล้ว อาจารย์ให้เอาผลเล็กมาปอก เพราะว่า ถ้าเราปอกแต่ใหญ่ๆ พอเจอผลเล็กๆ มาให้เราปอก เราก็มองไม่ออก จริงไหม แต่จริงๆแล้วจะปอกใหญ่ปอกเล็กออกมาเนื้อมันเหมือนกัน เพราะฉะนั้นต้องฝึกไว้ ไม่เช่นนั้น ถ้าเจอแต่ผลเล็กๆ ขึ้นมา เราก็ตกใจ เพราะทุกอย่างถ้าเราปอกแต่ผลใหญ่ๆ มองเป็นแต่ใหญ่ๆ เมื่อมองแต่ใหญ่ๆ อาจารย์เอาผลเล็กๆ เราจะมองไม่เห็นเลย **เพราะธรรมะยิ่งลึกยิ่งต้องละเอียด ถ้าเรามองไม่เห็น เมื่อมองไม่เห็น แล้วทำยังไงจะปอกให้มันเห็น เราต้องใช้ปัญญาละเอียด นั่นก็คือที่ปอกเล็กๆ**

ปัญญาที่ไม่เท่ากันอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นในคำสอนอันเดียวกัน คนหนึ่งอ่านเข้าใจอย่างนี้ อีกคนเข้าใจอีกอย่าง อีกคนเข้าใจละเอียดขึ้นไปอีก มันก็จะตรงกับว่าทำไมเราบอกพระพุทธเจ้าสอนทีเดียวถึงสำเร็จนั่นแหละ ก็คือตัวนี้ ปัญญามันไม่เหมือนกัน พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแล้วทุกคนจะรู้หมด หรือเป็นคำสอนอันเดียวกัน ก็ไม่ใช่ พระพุทธเจ้ามองที่จิต คนนี้ติดแบบนี้ก็สอนแบบนี้ก็รู้หมด ไม่ได้สอนคำสอนเดียวกันหมดไม่ใช่ นั่นก็คือ ใช้ละเอียดปอก เป็นผล(คือสำเร็จรู้แจ้ง) ส่วนปัญญาเราบอกว่าปอกละเอียดแล้ว ของที่ว่าปอกละเอียดมันยังมีเปลือกมันติดอยู่ เราบอกว่ามันละเอียดจริงๆ แต่เปลือกเล็กๆ มันติดอยู่ เรายังปอกไม่สะอาด เป็นเพราะเราเอาที่ปอกอันใหญ่ปอก บอกว่าจับง่าย

ส่วนที่ปอกอันเล็กๆ เราจะเอา ถึงเราจะมีปัญญา แต่มันจับยาก เราปอกก็ยาก เข้าใจหรือยัง เพราะฉะนั้น **ที่ไม่สำเร็จมันเหลือเล็ก ๆ** นี่เอง

ถึงเราเอาของที่เราปอกเล็กๆ ก็จริง แต่เราจับยากนะ หรือจะทำตัวสังขารเราเล็กได้ด้วยหรือ มันไม่ใช่ อาจารย์ไม่ได้ว่าอย่างนั้น อาจารย์บอกเหตุผลให้เราต้องใช้มีดเล็กๆ(ปัญญา) แต่สังขารเรานี่ตัวเท่าเดิม เราจับยังไงปอกให้สะอาด มันเริ่มยากแล้ว ถึงปัญญาเราจะละเอียด แต่เราต้องจับให้มั่น ถ้าผลหลุดแล้ว เราไม่รู้จับอะไร ขนาดเรามองชัดแล้ว ชัดนี่ต้องเป็นของจริงด้วย **ถ้าผลเล็ก(ของละเอียด)แล้วเป็นของปลอม ไม่มีผลเลย เพราะฉะนั้นของละเอียดแล้วต้องเป็นของจริงด้วย** ว่าผลที่เราจับนี่มันเป็นผลจริง ว่าที่เราปอกมันเป็นผลจริง ไม่ใช่เป็นอย่างอื่น(ของปลอม)ปอกไม่เข้า นี่คือเรื่องยาก เสร็จแล้วตั้งปัญหาว่า เราจะทำยังไง ใจเราคิดทำยังไง สร้างปัญญาละเอียด เมื่อปัญญาละเอียดแล้วของละเอียดต้องดูให้ออกว่าของละเอียดที่อาจารย์ยื่นผลละเอียดมาให้มันเป็นผลที่จริงไหม(หมายถึงธรรมะนี้) ถ้าเชื่อแน่ว่ามันเป็นผลจริง นั่นแหละ ฝึกเอาปัญญามาปอกให้ได้ นั่นก็คือว่า ธรรมะนี้คือของแท้ ก็คือผลมันเป็นของแท้ **ถ้าเป็นของแท้ เราฝึกปัญญาอย่างเดียว** ถ้าธรรมะข้างนอกบางอย่างเราไปเจอคนนั้นให้คนนี้ให้ ผลไม่แท้ เราฝึกปัญญาก็ไม่มีค่า **ถ้าเราฝึกละเอียด จิตละเอียดก็จะเอาของปลอมออกไป นี่คือปัญญาที่จะสู้กับมัน**

เพราะฉะนั้น **ถ้าแน่ใจว่าธรรมะนี้เป็นผลแท้ อาจารย์ยื่นของเล็ก ๆ ผลเล็ก ๆให้ เราเพียงแต่หาวิธีทำยังไงให้เราปอกได้ โดยไม่ต้องไปกังวลผลมัน ว่าของแท้ไม่แท้** ตัดไปเลย ทีนี้เราปอกให้ละเอียด ปอกให้สะอาด สิ่งที่ยากที่สุดก็คือตัวนี้ ยากยังไง ยากที่ว่าเราเข้าใจไหมว่า ทำไมอาจารย์ยื่นผลเล็กให้กับเรา กำลังสอนว่า จุดกลางระหว่างคิ้วที่มันจะโผล่เอง ห้ามมีอะไรในจิต ห้ามคิดว่าน่าจะเป็นอย่างนี้ จะเป็นอย่างนั้น ห้ามเลย เพียงแต่ดูเหตุและผลให้เข้าใจโดยละเอียด

เหมือนอาจารย์ยื่นผลมาให้ เราปอกอย่างนี้ นี่เป็นผล นั่นเป็นผลอะไรยังไงมันเป็นของแท้ แต่ผลเป็นอะไร เม็ดจะเป็นอะไร อย่าไปสนใจเราปอกให้เปลือกมันออกแค่นั้น อย่าไปสนใจเป็นผลอะไร ไม่เกี่ยว ปอกให้ออก เมื่อปอกให้ออกแล้วต้องสะอาดด้วย นี่ต่างหาก ฝึกยังไงพยายามทำที่ปอกเราให้ละเอียด ถึงตอนนี้เราเริ่มเข้าใจ คือมันจะละเอียดมากขึ้น เข้าใจ มันจะย้อนถามว่า " **เกิด** มาทำไม แล้วจะทำยังไงไม่ให้ **เกิด** " เอ้อจริง เพราะเราเกิดมาเราก็ต้องมาวุ่นวายอยู่ตลอด มันเป็นทุกข์ มันจะเข้าใจว่า **การเกิดเป็นทุกข์**

" ของยิ่งละเอียด ปัญญาต้องละเอียด ยิ่งต้องสงบเย็นที่จิต "

-------------- โล่ง-เบา-เย็นสบาย --------------

<u>เรื่อง จุดกลางระหว่างคิ้ว</u>

ตาบางที่อาจจะโต ตาบางที่อาจจะเล็ก หน้าอาจจะสั้นจะยาว แต่จุดกลางระหว่างคิ้วก็ยังอยู่ เพราะฉะนั้นในจุดกลางระหว่างคิ้วไม่ใช่ของตามที่ข้างล่างบอก มันเป็นของเบื้องบน ถามในใจว่า **จะให้จุดกลางระหว่างคิ้วเกิดเองได้อย่างไร อาจารย์สอนว่า สิ่งที่มีอยู่ โลภ โกรธ หลง ให้ทิ้งหมด ทำเหมือนไม่รู้จัก ให้เป็นเพียงแต่ว่าได้ยิน แต่ไม่รู้จัก** ถ้าเข้าใจตัวนี้ เราก็รู้และเข้าใจมากแล้ว เพราะคนทั่วไปที่อยู่บนโลกนี้ ก็ยังอยู่ใน 3 ตัวนี้ ที่ทำให้เราไม่สำเร็จกัน เมื่อเข้าใจ โลภ โกรธ หลง แล้ว จากนั้นให้พิจารณาต่อว่า **เรามาเกิดมันต้องมีเหตุ** มีอะไรซักอย่างที่ทำให้ต้องมาเกิด เช่น เทพบนสวรรค์ ที่เคยอยู่กับเรายังไม่เกิด แต่เมื่อถึงเวลามาเกิด(หมดบุญ) ก็คือต้องลงมาเกิด ในทำนองเดียวกัน ถึงเวลาเราไปเราก็ไปแทนข้างบน ข้างบนก็ลงมาสับเปลี่ยนกัน ข้างบนก็เคยเป็นอย่างเรา ที่เราเรียกว่าตายก็ขึ้นไป เพราะฉะนั้นไม่แตกต่างกันเลย แค่เปลี่ยนที่เปลี่ยนคน

เพราะฉะนั้นที่เรามาเกิดก็คือมีเหตุ แต่เหตุของข้างล่างนี้มันมีกรรมมาเกี่ยวด้วย นั่นคือกรรมของใครของมัน อาจารย์จึงสอนว่าเมื่อเรารู้ตัวนี้แล้ว อย่าสร้างหนี้เวรกรรม เพราะกรรมเป็นการกำหนดว่าเมื่อมีหนี้เวรกรรมก็ต้องมาชดใช้ ฉะนั้นอย่าสร้างหนี้เวรกรรม เมื่อไม่มีหนี้เวรกรรม ก็ไม่ต้องมาเกิด ไม่ต้องไปชดใช้ใคร และไม่ต้องมาทวงหนี้ใคร **ตี 2 อย่างนี้ออก นั่นคือเหตุ ผลคือเราไม่มาเกิดแล้ว เพราะเราไม่**

รู้จะชดใช้ใคร และเราก็ไม่รู้มาทวงใคร แต่นอกเหนือจากนั้น ถ้าเบื้องบนเขามีหน้าที่มาเกิด ก็จะมีงานอันหนึ่งให้ทำ เช่นมาสอน แต่ถึงตอนนั้นก็ไม่ใช่คนธรรมดาแล้ว เพราะอยู่เบื้องบนลงมาก็รู้มากแล้ว ฝึกง่าย

เพราะฉะนั้นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อาจารย์จี้กง เจ้าแม่กวนอิม ถึงฝึกไม่นานก็รู้ทะลุรู้แจ้ง นั่นคือมีหน้าที่มาสอน ณ ช่วงเวลาตอนใดตอนหนึ่งยุคใดยุคหนึ่งนั่นเอง ส่วนในโลกของพวกเรา มี2ตัวนี้คือใช้หนี้และก็มาทวงหนี้ ไม่มีอย่างอื่น เมื่อไม่มีอย่างอื่นแล้ว เพราะฉะนั้นอย่าก่อหนี้เด็ดขาดไม่ว่ากับใครทั้งนั้น เมื่อไม่ก่อหนี้ และก็ไม่ทวงหนี้แล้ว ใครจะมาตอบแทนบอกไม่เอายกให้ จิตยกให้ เราก็ไม่ทวง เราให้แล้วเราไม่ทวง ชนะตัวนี้ให้ได้ เป็นการไม่สร้างเหตุที่จะมาเกิด ถามว่าถ้าไม่สร้างเหตุที่จะมาเกิด เราอยู่บนสวรรค์(เป็นเทพ)ก็ต้องไปฝึกปัญญาต่อเพื่อให้รู้แจ้ง เพื่อที่จะกลับไปสู่เบื้องบน แต่บนโลกเราต้องเหนื่อยหน่อย เพราะมีหลายอย่างที่รุมเร้าอยู่ มันก็จะตรงกับ 3 ตัวที่บนโลกสอนว่า ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา รวมไปหมด ต้องเป็นคนดีมีศีล ทำงานต้องมีสมาธิ ทำอะไรก็ต้องคิดออก ทุกอย่างมันเกี่ยวข้องกันเพราะอยู่บนโลกนี้ แต่บนสวรรค์(เป็นเทพ) ศีลไม่เกี่ยว สมาธิเกี่ยว ปัญญาเกี่ยว ศีลไม่ต้องเกี่ยวเพราะอยู่บนสวรรค์แล้วมันก็เหลืออยู่ข้อเดียว **ข้อที่ยากคือปัญญา ยิ่งสูงเท่าไรปัญญาต้องคิดออก** เมื่อปัญญาออกนั่นคือ สมาธิเราธรรมดาแล้ว แค่ให้อยู่ในสมาธิแล้วเย็นที่จิตสิ่งต่างๆที่จะรู้ มันจะโผล่ออกมาเอง ถามว่าสิ่งต่างๆที่รู้

มันจะโผล่มาเองนี้ มันก็คือสิ่งที่อยู่ในจิต เพราะที่รู้เองมันลึกเข้าไปลึกเข้าไป เป็นสิ่งที่เราสะสมมานานๆ นั่นแหละตัวนั้นที่ไปดูอดีตชาติเรา

อาจารย์สอนว่า อย่าดูมาก อดีตชาติให้ดูแค่ 3 ชาติ เพื่อพิสูจน์ว่าที่เราเกิดมานี้ ต้องมีเหตุให้มาเกิด และมีการตาย ผลที่ตายแล้วไปอยู่ตรงไหน และเพื่อพิสูจน์ว่าเราไม่ได้เกิดมาบนโลกนี้เป็นครั้งแรก เราได้เคยผ่านการเกิดแล้วตายตรงนี้มานานแล้ว มันจะทำให้คิดได้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา จิตตัวนี้ก็ยอมรับจากการดูอดีตชาติ ว่าเรามาทวงหนี้และชดใช้หนี้ ให้ดู 3 ชาติ ดูว่าเรามาเจอคนนี้ เราดูซิว่าเราชดใช้เขาเพราะเราไปทำอะไรเขามา เราก็เข้าใจว่า ทำไมเขาต้องมาเป็นขี้ข้าเราต้องมาอยู่กับเรา เขาติดอะไรเรามา ทำไมเราไม่มีกิน เขาต้องมาให้เรากิน เพราะเขาเคยติดอะไรเรามาในอดีต มันมีเหตุและมีผลอยู่ในตัวมัน ถ้าดูชัดๆ ในตัวนี้แล้ว นั่นคือพื้นฐาน

อันสุดท้ายฝึก ปัญญาให้มองทะลุ ว่าหนทางตรงนี้เป็นหนทางที่จริง จุดกลางระหว่างคิ้วที่อาจารย์บอกว่าจะโผล่เอง ต้องเย็นที่จิต อย่าทำให้มันเย็น อาจารย์บอกเย็น แล้วทำให้มันเย็น มันไม่ใช่ เมื่อวางจริงๆ จุดมันโผล่เอง และความเย็นตรงนั้นจะออกมาเอง เย็นนี้คือเย็นสบายทุกอย่างโล่งหมด มันจะตรงกับอาจารย์ที่ว่า **ถ้าเราได้จุดกลางระหว่างคิ้วสิ่งแรกนั้นคือ รู้ว่านั่นแหละที่อยู่ของเราอยู่เบื้องบน มันจะโผล่มานั่นแหละมันจะกลับ อย่างอื่นข้างล่างไม่เอาแล้ว มันจะกลับไปสู่เบื้องบนอย่างเดียว**

อาจารย์ถึงบอกว่าอย่าเพิ่ง จิตที่กลับไปสู่เบื้องบนมันโผล่มาแล้ว แต่เรายังมีหน้าที่ที่ต้องสอนคนที่ยังไม่รู้อีกมากมาย เพราะฉะนั้นไม่ต้องห่วงถึงหนทางที่จะกลับไปสู่เบื้องบน **พยายามให้มีจุดกลางระหว่างคิ้วโผล่ตลอด คำว่าโผล่ออกมาเองแล้ว มันก็เหมือนตาที่ 3 ได้เปิดแล้ว เมื่อตาที่3เปิดแล้ว ไปอยู่ที่ไหนมันก็อยู่กับตัวแล้ว เพราะมันเปิดแล้ว พร้อมที่จะกลับไปทุกขณะจิต** เพราะฉะนั้นที่เราติดแน่นก็คือว่า โลภ โกรธ หลง และหนี้เวรกรรม เราไม่รู้ชัด เมื่อไม่รู้ชัดแล้ว เราก็สร้างต่อ เมื่อสร้างต่อมันก็มีต่อไม่จบสิ้น เมื่อไม่รู้ชัด สิ่งที่จะทำให้จุดกลางระหว่างคิ้วมันโผล่เองมันก็ยาก เพราะ**ความไม่รู้** ตัวนี้แหละเป็นอุปสรรค เพราะฉะนั้นที่อาจารย์สอน มันต้องใช้ความสงบเย็นที่จิตมากๆ ถึงจะเข้าใจทะลุ

แต่เราคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา ปัญญาก็ไม่เกิด เพราะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เลยคิดต่อไม่ได้ เพราะฉะนั้นพยายามชนะตัวนี้ให้ได้ อาจารย์บอกว่า จุดที่โผล่นั้นไม่ยาก แต่หนทางที่ตัวเองจะทำให้จุดโผล่เพื่อกลับขึ้นไปนั้นไม่เท่ากัน เพราะที่เราบำเพ็ญสะสมมาไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นบางคนตัวนี้แพ้คนนี้ก็ต้องฝึกมากหน่อย อาจารย์ท่านลงมาเพื่อสอนพวกเรา เราตอบแทนเบื้องบน ก็คือไปช่วยคนอื่นต่อ นั่นแหละเราได้ตอบแทนเบื้องบนแล้ว

" หนี้เวรกรรมมีจริง เพราะฉะนั้นอย่าก่อหนี้เวรกรรม "

เมื่อมีหนี้เวรกรรม ก็ต้องมาเกิด เพื่อชดใช้ คิดแล้วไม่มีประโยชน์

เรื่อง จิตใจที่สูง

ต้องมี ความเมตตากว้างไกล สองอย่างนี้จะไปด้วยกัน **จิตที่มีเมตตา เป็นจิตที่บริสุทธิ์** เพราะความสงสาร มันอยู่ในจิตใจ เห็นเขาทุกข์ อยากแก้ทุกข์ให้เขา อยากช่วยเหลือเขา เห็นความลำบากของเขาอยากให้เขาสบาย ถ้าคิดอย่างนี้ ความคิดเข้าข้างตัวแทบไม่มีเพราะฉะนั้น จิตเมตตา เป็นเรื่องใหญ่ของเบื้องบน อาจารย์ที่สอนพวกเรานั้นก็ใช้ตัวนี้คือเมตตา อยากให้เราพ้นทุกข์ อยากให้เราไม่ต้องมา เวียน ว่ายตาย เกิด เพราะสิ่งเหล่านี้ เราหมุนเวียนมาเป็นหมื่นๆ ปีแล้ว ถ้าเรายังไม่รู้สึก มันก็จะหมุนเวียนไปอีกหมื่นๆปี สิ่งเหล่านี้มันทนทุกข์อีกนับไม่ถ้วนอาจารย์ถึงสอนว่า ที่อยู่ของเรามันอยู่เบื้องบน ไม่ใช่ข้างล่างนี้ อย่ายึดมั่นถือมั่น เมื่อถึงเวลาตาย สิ่งที่ใจอยากจะคุ้มค่า คือไม่ต้องมาเกิด ตามที่อาจารย์บอก ก็เสียเวลาเปล่า สุดท้ายเราก็ต้องทนทุกข์ต่อไป สิ่งที่อยากจะคุ้มค่าก็หมดลง **จิตใจที่สูง ต้องมี ความเมตตาอย่างสูงตามไปด้วย ให้จำไว้ เวลาดับ ดับที่จิต ความเมตตา ไม่มีตัวตน เมตตาจึงเป็นใหญ่**

“ จิตที่สูง เมตตาเป็นใหญ่ ”

-------------- มีความสุข-ยิ้ม --------------

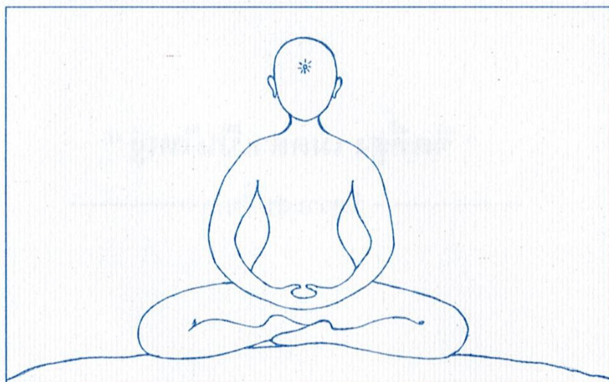
เรื่อง จะได้จุดกลางระหว่างคิ้ว ห้ามมีอะไรในจิต

เพราะตัวนี้จะกั้น ห้ามคิดว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ จุดกลางระหว่างคิ้ว เกิดขึ้นเอง รู้เอง แต่ถึงขั้นแล้ว คำสอนอาจารย์ทุกอาจารย์ทิ้งหมด เพื่อให้สิ่งที่เรารู้นั้น ออกมาจากจิตเดิมแท้ มิได้เป็นไปตามที่อาจารย์บอก อาจารย์ทุกองค์เป็นเพียงแต่ให้แนวทาง จุดสูงสุด คำสอนทุกอาจารย์ทิ้งหมด เหตุและผล จะเข้ามาทีละตัว ทีละตัว จิตในจุดกลางระหว่างคิ้วก็จะเกิดขึ้นเอง (พระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสรู้ได้เอง ก็จากจุดนี้)

ในจุดกลางระหว่างคิ้ว มันมีอยู่ในตัวตน จุดออกจากตัวตน ความรู้สึกตัวตนไม่มี จุดกลางแค่เป็นการบอกบริเวณที่จิตเดิมแท้ออก เมื่อจุดเกิด ความสงสัยไม่มี ทุกอย่างรู้เอง เมื่อจุดเกิดขึ้นเอง ทางออกก็รู้เอง เพราะฉะนั้นอย่าไปกังวล

“ จิตเดิมแท้ ออกมาจากจุดกลางระหว่างคิ้ว ”

---------------สงบ-เย็นสบาย -------------



เรื่อง ความสงบ เพื่อปัญญาที่ออกมาจากจิตเดิมแท้

ตอนแรกๆ เรานั่งจะสงบ ต้องละโลภ โกรธ หลง ให้ได้ เมื่อละได้แล้วเราจะสงบให้มากขึ้นต้องไม่มีความคิดเข้าข้างตัว เพราะการสงบมากขึ้นยังมีความคิดเข้าข้างตัว ว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ เพราะมันเป็นตัวกั้นความสงบให้สงบเย็นที่จิตมากขึ้นไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นอยากจะสงบมากขึ้นเรื่อยๆ ความคิดเข้าข้างตัวต้องไม่มีเลย ต่อมาเมื่อสงบมากขึ้นเรื่อยๆ อยากรู้ของละเอียด ต้องมีปัญญา และปัญญานั้น เป็นปัญญาที่มีเหตุมีผลด้วย เพราะเราผ่านการไม่คิดเข้าข้างตัวแล้ว สิ่งที่ถามเพื่อเป็นปัญญานั้น ก็จะเป็นคำถามที่ไม่ได้คิดเข้าข้างตัว มันเป็นเหตุเป็นผลว่าทำไมเกิดอย่างนี้ ทำไมผลเป็นอย่างนี้ มาจากเหตุอันใด ถามในจิตของเราสร้างปัญญาขึ้นมาถาม เมื่อความสงบเย็นแล้ว จิตเดิมแท้เราใสบริสุทธิ์จะตอบเราเองขึ้นมา นั่นก็คือว่า ในจิตเดิมแท้ของเราจะตอบขึ้นมาว่า เหตุที่เป็นอย่างนี้ๆ เพราะเราได้ทำอย่างนี้ นั่นก็คือว่า ในจิตเดิมแท้ที่ตอบตัวเราเองขึ้นมานั่นเอง คล้ายๆว่า เราเปิดจิตเดิมแท้ ที่อยู่เบื้องบนมาตอบตัวเราเองเมื่อเข้าใจมากขึ้น ถามมากขึ้น มีปัญญามากขึ้น ก็หมายความว่า เราได้เปิดจิตเดิมแท้เราให้กว้างมากขึ้น **ทุกวันนี้ที่เราถามในจิตเดิมแท้ ก็หมายความว่าเรากำลังเปิดจิตเดิมแท้เราออก** ไม่ใช่ว่าที่เราถามเบื้องบนแล้วเบื้องบนตอบ เบื้องบนแหละส่งผ่านมาทางจิตเดิมแท้ของเราเพื่อให้จิตเดิมแท้เราค่อยๆสว่างใสมากขึ้น เพราะฉะนั้นมีบางคนที่นั่งแล้ว บางครั้งก็ตอบอย่างมีเหตุมีผล บางครั้งถามขึ้นไป

ก็ไม่มีอะไรตอบมา นั้นก็คือว่า ความสงบที่เราเกิดนั้น ยังมีไม่มากพอ ยังมีหยุดๆ หายๆ อยากจะรู้มากขึ้นเราต้องสงบมากขึ้น อาจจะยากหน่อย แต่ถ้าเป็นไปได้เกือบทุกขณะจิตนั่นแหละ ฝึกความสงบทุกขณะจิตให้ได้ ปัญญาก็จะแทงตลอดทุกขณะออกมาเอง

เพราะบางทีสิ่งที่กำลังถามเข้าใจแล้ว ขั้นต่อมาเราจะถามเรื่องนั้นต่อ ตอบไม่ได้ เพราะความสงบเรา ขาดๆ หายๆ นั้นเอง เราอยากจะให้ตอบ ให้รู้มากขึ้น รู้ละเอียดมากขึ้น เราต้องทำสงบทุกขณะจิตให้ได้ แล้วสิ่งที่เราถามจะต่อเนื่องกัน อาจารย์บอกว่า ที่เรายังไม่ก้าวหน้า เพราะว่าความสงบจริงๆ เรายังมีไม่มากพอนั่นเอง ทำให้บางทีถามในจิตตัวเองแล้ว ตอบได้เข้าใจบางส่วน แต่ถามต่อไปก็เงียบเฉย วิธีแก้ **ให้มีความสงบทุกขณะจิตให้ได้แล้วทุกสิ่งที่เราอยากจะรู้ก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามที่เราใช้ปัญญาถามอย่างมีเหตุมีผลต่อไป**

ในการปฏิบัติ ให้กำหนดจิต(ความรู้สึก) ลงตรงบริเวณจุดกลางระหว่างคิ้ว พอรู้แล้วก็ปล่อยวางเฉยๆ ไม่ต้องบังคับไม่ต้องเพ่ง จุดกลางระหว่างคิ้วเกิดขึ้นเอง ก็จะรู้เอง ไม่ต้องไปกังวล

เหตุผล ที่ให้กำหนดจิตลงในจุดกลางระหว่างคิ้ว ก็เพราะว่า เป็นทางตรง สั้น และเร็ว ในการเชื่อมต่อกับ จิตเดิมแท้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติจึงสงบเย็นได้เร็วกว่าที่อื่น

เรื่อง การฝึกจิตเข้าไปในจุดกลางระหว่างคิ้ว

เรื่องใหญ่คือจะทำอย่างไรให้จิตเข้าไปในจุดกลางระหว่างคิ้ว เพราะจุดเรารู้แล้วว่าอยู่กลางระหว่างคิ้ว แต่**เรื่องใหญ่ก็คือจะทำอย่างไรให้จิตเข้าไปในจุดกลางระหว่างคิ้ว** เพราะตัวจิตที่เราจะดู มันยังแยกไม่ออกว่า มันเป็นความรู้สึกเข้าไปหรือเปล่า ถ้าเป็นความรู้สึกเข้าไปแล้วถามว่า มันเป็นพลังหรือเปล่า แล้วที่เรียกว่า **จิต** มันเป็นอย่างไร

เห็นว่าเวลานั่งสมาธิแล้วจะเห็นเป็นวงๆ ถามว่าสิ่งที่เห็นเป็นวงๆ เป็นจิตหรือเปล่า หรือแค่เป็นความรู้สึกนึกคิดว่าเป็นวงๆ ของอย่างนี้วิธีวัดง่ายที่สุดก็คือว่าเราเอาความรู้สึกรวมมาเป็นที่ใดที่หนึ่ง เพราะถ้าเราเอาความรู้สึกรวมเข้าไปที่ใดที่หนึ่งแล้วจิตมันจะเข้าไปด้วย เพราะ**ในความรู้สึกกับจิต ไม่แยกกัน แต่จิตไม่มีความรู้สึก** ในตอนแรกๆ เราต้องเอาความรู้สึกเข้าไปในที่ใดที่หนึ่งก่อน เมื่อความรู้สึกเข้าไปในที่ใด ที่หนึ่งแล้วจิตมันจะตามไปเอง อย่าเพิ่งไปสนใจว่าจิตมันเป็นอย่างไร อย่าคิดว่าจิตมันเป็นดวง อย่าไปคิดอะไรทั้งนั้น ถามว่า ถ้าไม่เป็นอะไรทั้งนั้นแล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็น จิตเดิมแท้

ง่ายที่สุดคือ**ที่ใดที่หนึ่ง ที่ความรู้สึกเข้าไป มันมีความสว่าง** ความสว่างนั้นไม่มีรูปร่าง แต่ให้รู้ว่าเป็นความสว่าง เราอย่าไปกำหนดเป็นวง อย่าไปกำหนดให้เป็นอะไรทั้งนั้น เราเอาความรู้สึกเข้าไปที่ใดที่หนึ่ง แล้วจิตมันจะเข้าไปเอง ในความสว่างนั้น มากหรือน้อยเป็นของแต่ละคน วัดกันไม่ได้แต่อาจารย์ที่สูงกว่าดูได้เพราะฉะนั้นในตัวเราวัดไม่ได้

ว่าสว่างมากกว่าหรือน้อยกว่าคนอื่น ให้ถือว่ามีความสว่างเป็นใช้ได้ ส่วนมากหรือน้อยมันมีปัจจัยหลายอย่างที่มาเกี่ยวเนื่อง ไม่ต้องไปสนใจ **เมื่อใครได้ความสว่างแล้ว รวมความรู้สึกเข้าไปด้วย แล้วก็ลองเข้าไปในจุดกลางระหว่างคิ้วที่เราได้ ต้องเอา2อย่างนี้ประกอบกัน** เพราะเอาแต่ความรู้สึกแล้วเราก็ไม่รู้ว่าอะไรที่เข้าไปอยู่ในจุดกลางระหว่างคิ้ว มีแต่ความสว่างเราก็ไม่รู้ว่าความสว่างมันจะลงไปอย่างไร **ความรู้สึกที่อยู่ในจิตที่สว่างนั้น มันจะเย็น**

เหตุที่ต้องเอาความรู้สึกไปด้วยก็คือว่า เราจะไปดูอดีตชาติ ในอดีตชาตินั้นต้องมีความรู้สึกตามไปด้วย ทิ้งไม่ได้ ในเบื้องต้น เพื่อไปดูในอดีตชาติว่าเราเคยเป็นอะไรมา ในความรู้สึกก็จะบอกว่าเราเคยเป็นอะไรมา บอกในจิตที่เรานำไป เพราะฉะนั้น 2 อย่างนี้คือ ความรู้สึกกับความสว่างต้องประกอบกัน เมื่อรู้ไปในอดีตชาติเรื่อยๆ รู้ไปลึกๆ ขณะที่รู้นั้นในตัวตนที่อยู่ข้างบนนี้ เรียกง่ายๆ คือ สังขารหายไป เวลานั่งต้องลืมตัวตนที่เรานั่งอยู่ให้หายไป แต่คำว่า “ ตัวตน ” หายไปนั้นมากไหม ตอบว่าไม่มาก เพราะยังมีความรู้สึกตามอยู่ในจิตที่สว่าง ตามเข้าไปว่าเรายังไม่ตาย เราแค่ไปดูอดีตชาติ เอาความรู้สึกบอก แต่ในตัวตนที่มีอยู่นี้หายไป คำว่าหายไปนี้ไม่ใช่ลืมยังมีความรู้สึกอยู่ แต่เราวางไว้ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อจะรู้ของละเอียด เมื่อดูไปดูไปเรื่อยๆ อาจารย์ก็สอนว่า แรกๆ เรายังไม่มีพลังพอ รู้เพียงบางส่วนก่อน **เราต้องฝึกพลังของเรา** เหตุที่ต้องฝึกพลังเพราะว่า ถ้าความรู้สึกเราไม่เข้มแข็งพอแล้ว เวลาเราไปเจออะไร

ที่เราไม่เคยเจอ เหมือนตกเหว ในเหวนี้ลึกมาก ไม่มีที่เกาะเราจะตกใจ เพราะฉะนั้นอาจารย์ถึงสอนว่า เราแค่ฝึกการเข้าในจุดกลางระหว่างคิ้วไว้แค่นั้นก่อน ให้รู้เพียงบางส่วนอยากจะรู้ละเอียดมากขึ้น ต้องมีอาจารย์คุมเพราะพลังเรายังไม่พอ เวลาเราได้แล้ว เรารู้จุดลงแล้ว

เมื่อรู้จุดลงแล้วจุดที่ขึ้นก็ไม่ยาก จุดที่ขึ้นก็มาจากจิตเราพุ่งออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วนั้นเองแต่การพุ่งออก ก่อนพุ่งออก เราต้องติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์องค์ใดองค์หนึ่ง หรือหลายองค์ ที่อยู่ในสายทองนี้ เหตุเพราะว่า ในสายทองนี้เราต้องรู้ทางออกให้ได้ เพราะเวลาพุ่งออกไปไม่ใช่พุ่งแบบแผ่ **พุ่งคือสายทองตรงขึ้นไป** แผ่นี้ก็คือ เราเมตตา กระจายออกเพราะจิตเราแผ่ออก ส่วนในการพุ่งนี้ไม่ได้เพราะมันเป็นสายทองเส้นเดียวเอง เพราะฉะนั้นเวลานั่ง ตอนที่เรานั่งเสร็จเราแผ่เมตตา เราแบ่งบุญกุศล จากจุดกลางระหว่างคิ้วได้ เพราะมันจะแผ่ออก แต่เวลาเราจะออกจากจุดกลางระหว่างคิ้ว เมื่อจะละกายสังขาร(ตาย) ต้องสายตรงไปช่องให้ถูก เพราะช่องนี้ ตอนที่ออกให้พยายามติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์องค์ใดองค์หนึ่งหรือหลายองค์ให้ได้ว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์แท้ ไม่ใช่ว่าเรานั่งแบบนี้แล้วการติดต่อกับอาจารย์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์องค์ใดองค์หนึ่งเป็นเรื่องง่าย อย่าเพิ่งเข้าใจอย่างนั้น เพราะของอย่างนี้ต้องพิสูจน์อีก

" ฝึกเอาไว้ให้ชำนาญ ในการเข้าไปในจุดกลางระหว่างคิ้ว "

---------------- สงบ-เย็นสบาย ----------------

สูตรของเบื้องบน

(ไว้ให้นั่งสร้างปัญญาในจุดกลางระหว่างคิ้ว)

สูตรที่ 1 หนึ่งกับสิบอันไหนมีค่ามากกว่ากัน (อย่ายึดติด)

ถ้าเราบอกว่าสิบมันมีค่ามากกว่า อาจารย์ถามว่า สิบมันมีเลขหนึ่งกับเลขศูนย์ ถ้าศูนย์ตัวเดียว เราบอกไม่มีค่า แต่ศูนย์หลายตัว เราบางคนบอกมีค่า ถ้าเป็นอาจารย์จี้กง ศูนย์คืออะไรไม่รู้จัก จะมีสิบศูนย์ก็ไม่รู้จักนั่นคืออรหันต์ เราอย่ายึดติด เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ให้คิดว่ามันเป็นไปด้วยเหตุและผล เมื่อมีเหตุเราก็ต้องรับผล เมื่อเหตุหมดผลก็ไม่มีให้รู้จักคือ ศูนย์ "ไม่ติดยึด" ถ้าศูนย์ตัวนี้จะเอาไปรวมกับอะไร แล้วมันจะมีค่ามากมาย ให้เรา**เอาความพอดีสิบ คือสิ่งที่มีค่าที่สุดของชีวิต**

เพิ่มเติมสูตรที่ 1

ข้อนี้ หนึ่งกับสิบไม่เหมือนข้ออื่น หนึ่งกับสิบ(ตัวแรกในสูตรที่1นี้) หมายถึง เป็นอะไรก็ได้และนับได้ เช่น ตัวเลข,สิ่งของ สิบจึงมากกว่าหนึ่งส่วน สิบ(ตัวสุดท้ายในสูตรที่1)อันนี้คือค่าสูงสุดในชีวิต คือ ความสำเร็จมันนับไม่ได้ เพราะฉะนั้นเวลานั่งต้องพิจารณาว่า สิบ(สูงสุดของชีวิต)กับสิบอันแรก มันไม่เหมือนกัน มันคนละตัว อาจารย์ถึงบอกห้ามเขียนเป็นตัวเลขเข้าไป ให้เขียนเป็นอ่าน แล้วในแต่ละสูตร ก็จะบอกความหมายนั้นๆ อย่างในสูตรนี้ **อย่าติดยึด** เมื่อไม่ติดยึดแล้วมันจะมีกี่ศูนย์ก็ไม่มีความหมาย เราไม่ติดยึด ได้แค่ไหนก็คือแค่นั้น แต่ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ต้องทำตามไปเรื่อยๆ เพราะมันจะมีข้อหนึ่งว่า คือความพอดี **ความพอดีไม่ใช่อยู่เฉยๆ ความพอดีคือ ก็ต้องทำแต่ทำแบบพอดี มันจะเกี่ยวเนื่องกัน เพราะฉะนั้นคนที่ตีคำว่า "ไม่ยึดติด" คืออยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร...มันไม่ใช่**

หมายเหตุ หนึ่งในข้อนี้ไม่เหมือนกับหนึ่งในข้ออื่นที่ว่า(หนึ่งในกายสังขารที่มีชีวิต **กับ** หนึ่งในกายละเอียด) เพราะฉะนั้นในแต่ละสูตรมีความหมายต่างกัน ในแต่ละข้อต้องดูความหมายในสูตรนั้นๆ อย่าเอาไปรวมกัน นอกจากว่าจะมีความหมายเกี่ยวเนื่อง

สูตรที่ 2 ห้าเอาออก บวก ห้าเอาออกมา เท่ากับสิบ คือ ที่สุดของชีวิต

ห้าแรก คือ ครึ่งหนึ่ง ก็คือพอดี (ทางสายกลาง) ในความพอดีของที่มีชีวิต บวกกับ ความพอดีในชีวิตนั้น ฉะนั้นห้าแรก คือเราทำอะไรก็ได้ อยู่ในครึ่งหนึ่ง ก็คือความพอดีของมัน ไม่มากไป ไม่น้อยไป นั่นแหล่ะเต็มที่ แล้วทำไมเอาออก เพราะในเต็มที่เราต้องเอาออก คือ เสียสละ ทำอะไรโดยไม่หวังผล ทำอะไรไม่คิดเข้าข้างตัว ทำอะไรเมตตาเป็นใหญ่ เรานั่งจุดกลางระหว่างคิ้วพิสูจน์ว่าเป็นของจริง เพื่อจะช่วยเหลือคนต่อไป เพราะฉะนั้น โลภ โกรธ หลง ห้ามมี นั่นคือที่เรามีชีวิตอยู่ (ห้าแรก)

ส่วน**ห้าตัวหลัง**ที่เอาออก นั่นคือความสงบเย็น ความสงบเย็นหมายถึงมันไม่มีอะไรอยู่ในใจเลย ที่ว่าโลภ โกรธ หลง ที่เราละคือ ไม่มีอะไร นี้คือความสงบเย็น บางทีเราละก็จริงแต่มันยังฝังอยู่ลึกๆในใจเรา แต่ห้าที่เอาออกตัวหลังนี้มันไม่มีแล้ว ใครว่าคือรู้ว่าเขาโกรธ แต่เราไม่โกรธตอบ มันจะเอาตรง**ห้าเอาออก(ความพอดีในที่มีชีวิต) บวก ห้าเอาออกมา(ความพอดีในความสงบเย็น)** รวมกันพอดีเป็นสิบ นั่นคือเต็มที่แล้วในข้อนี้

เราไปดูสูตรอื่นจะไม่มีพอดีกับสิบ บางสูตรรวมกันจะเกินสิบ บางสูตรกำลังจะได้สิบก็ไม่ได้ บางสูตรแทนที่จะก้าวหน้าก็ไปตีลังกา บางสูตรที่ว่าจะได้ของจริงก็ไม่ได้ กลายเป็นของปลอม แต่ในสูตรที่ 2 นี้ พอดีสิบ มันเอาทุกข้อมาแยกออก ในที่เรามีชีวิตกับความสงบเย็น ห้ามีอยู่นะ

ถ้าเรามีอยู่ นั่นคือ เรายังมีครึ่งหนึ่ง แต่ในครึ่งหนึ่งนั้นมันไม่มีตัวตน ความพอดีมีตัวตนหรือไม่...ไม่มี เราวัดได้หรือไม่...ไม่ได้ เพราะฉะนั้นมันไม่มีตัวตนถ้าเรามีบ้านหลังหนึ่ง เราบอกพอดี ก็พอดีในบ้านหลังหนึ่ง ถ้าเราบอกไม่พอดี มันก็ไม่พอดี มันถึงวัดไม่ได้ เพราะเราเองเป็นผู้กำหนดตัวเองจะรู้ว่าพอแล้ว แค่นี้ ถ้าเมื่อไหร่ เราพอแล้ว เราจะสบาย จำดีๆนะ ที่เราพอแล้ว สบายแล้ว สบายทุกอย่าง นั่นแหละความพอดี ถ้าอะไรที่เราไม่สบาย ความไม่พอดีก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ในแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน ทำไมพระพุทธเจ้า ตอนเป็นเจ้าชาย ตำแหน่งดี อยู่สูงสุด มีพร้อมทุกอย่าง หาอะไรก็ได้ ยังไม่เอา เพราะอันนั้นมันไม่ใช่ความพอดี มันมากไป ต้องออกไปหาความพอดี หาเอง พระพุทธเจ้าต้องไปตรัสรู้เอง ในทำนองเดียวกัน เราก็เหมือนกัน เห็นเขารวย ก็อยากจะรวยเหมือนเขาหรือมากกว่า มันไม่มีความพอดี

เพราะฉะนั้นในความพอดี มันวัดไม่ได้ ว่าอย่างนั้นอย่างนี้ คือความพอดี ฉะนั้นในความพอดี จะวัดง่ายๆ คืออะไรที่สบายใจ ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวายกับใคร เราสบาย นั่นคือความพอดีของเรา ณ ตอนนั้นด้วยนะ ในความพอดีที่เราทำตลอดไปเรื่อยๆ นั่นแหละเต็มสิบแล้ว ฉะนั้นที่อาจารย์สอน **สรุปรวมคือ " ห้า " ในความพอดี ในที่เรามีชีวิต กับ "ห้า" ในความพอดีในจิตสงบ เมื่อพอดีต่อพอดีเข้าบวกกันนั่นแหละ เต็มสิบแล้ว** <u>ความพอดีวัดด้วยตัวเอง เอาคนอื่นวัดไม่ได้</u>

<u>สูตรที่ 3 หนึ่งบวกเก้า เท่ากับ สิบเอ็ด (คิดเข้าข้างตัว)</u>

เก้า... มันไม่เหมือนที่เราคิดแบบข้างล่าง เก้า... ไม่ใช่เลขเก้านะ เก้า...คือความหมายที่ว่า เรา**<u>ก้าวเดิน</u>**ไปเรื่อยๆ ก้าวนี้เรากำลังจะครบสิบพอดี แล้วไปบวกหนึ่ง ก็เลยเป็นสิบเอ็ด ทำให้เกินไป จึงตกนรก ถ้าขาดไปยังไม่ตกนรก แต่เมื่อเรารู้เยอะ แต่ไปเข้าข้างผิด หรือคิดเข้าข้างตัว ทำให้ตกนรก

<u>สูตรที่ 4 แปดบวกสอง เท่ากับ ห้า (ความพอดี)</u>

อาจารย์บอกว่าเลขแปดมีจุดอยู่จุดหนึ่งที่มันตัดกัน จุดนี้แหละถ้าเขียนแล้วมันจะวนไปวนมาตลอด ถ้าเอาออกครึ่งหนึ่งที่มันตัดกัน มันแบ่งออกได้เป็นสองส่วนเท่ากันพอดี ณ จุดตัดนั้น ส่วนเลขสองคืออะไร พูดง่ายๆ คือ ของทุกอย่างมีคู่ เช่น มีดำก็มีขาว มีเกิดก็มีตาย มันก็ตรงกับที่เคยเห็นกลมๆแล้วมีเส้นแบ่งด้านหนึ่งดำด้านหนึ่งขาวของลัทธิเต๋า

เพราะฉะนั้นทุกอย่างมันมีคู่ ของที่มีคู่บวกกับที่ไม่มีที่สิ้นสุดที่เราแยกออก ทำไมอาจารย์ถึงบอกเท่ากับห้า ห้าตัวนี้ต้องตีความหมาย อย่าตีเป็นตัวเลข ห้าคือครึ่งหนึ่งของอะไรทุกอย่าง นั่นแหละความพอดี เบื้องบนไม่คิดแบบข้างล่าง <u>ห้า...ก็คือ ความพอดีของครึ่งหนึ่ง ไม่มีชั่ว ไม่มีดี มีแต่กลางๆ เหมือนเลขแปด จะอยู่ข้างบน อยู่ข้างล่าง เราต้องแยกออก</u> **<u>จุดที่แยกออก คือ ความพอดี</u>** <u>จะหันไปตรงไหน ถ้าเราแยกออก จะพบความพอดี</u>

เมื่อเราไม่มีความพอดีเข้าไป เลขแปดตรงที่ตัดกัน มันก็เหมือนกับเอามาติดกัน ไม่มีจุดตัด มันถึงจับไม่ได้ เช่น บางทีดีจังเลย พอไม่เท่าไรส่วนที่ไม่ดีก็โผล่ออกมา ถามว่าคนที่ดีจริงๆ มีไหม มี..แต่ไม่เข้าใจเหมือนกับเลขสอง คือทุกอย่างมีคู่ เช่น มีดำกับขาว ด้านขาวก็มีจุดดำที่เป็นส่วนเสียของเรา ด้านดำมันก็มีจุดขาวที่เป็นส่วนดีของเรา แต่เรานึกไม่ออก ที่ดำๆ แล้วมีจุดขาวๆ เหลือนั้น สำเร็จได้นะ แต่ที่ขาวๆ มีจุดดำๆ ก็ตกนรกได้ เพราะฉะนั้นรู้หรือยังว่า ทำไมดำถึงมีจุดหนึ่งขาววางไว้ ขาวก็มีจุดหนึ่งดำ นั่นแหละเขาเตือนเรา บางทีเราเห็นเขาแย่มากๆ มันยังมีของดีอยู่ เราก็จะได้คิดในแง่ดี แล้วที่ขาวชมเชยกันนักหนา มีดำนะ แต่เรามองไม่เห็น นั่นคือความพอดี รู้แล้ววางเฉย อย่าไปหลงมันมาก

<u>เพิ่มเติมสูตรที่ 4</u>

ที่เขาว่าพอดี คือ มองแล้วจะเท่ากัน เท่ากันไม่ใช่เราไปทำอะไรที่ไม่มี เช่นพยายามทำดีให้เท่ากับที่ไม่ดี มันไม่ใช่ ที่บอกว่าทุกอย่างมันเท่ากัน หมายถึง เราเกิดมาก็ต้องตายนั่นแหละทุกคนเท่ากันตรงนี้ เราต้องเจ็บปวดต้องไม่สบาย ต้องเสื่อม ต้องแก่ ตรงนี้เท่ากัน อันนี้แหละคือความพอดี เราจะมีอะไรสบายแค่ไหน มันก็เท่ากันอยู่ตรงนี้คือ เกิดแก่เจ็บตาย เพียงแต่มันขึ้นอยู่ว่าตายเร็วหรือตายช้า ที่ไปเร็วหรือไปช้า มันก็มีความพอดีในนั้น มันถึงเท่ากัน หรือ เวลาเราหิวมากๆ ของไม่ดีเราก็กิน

เพราะมันไม่มีอะไรจะกิน มันเน่าก็ต้องกินเพราะมันหิว ยังไงก็ต้องกิน ใช่หรือไม่ นั่นก็คือ มีความพอดี

เพราะฉะนั้น **ของอย่างหนึ่ง มันมีความพอดีของมันอยู่ข้างใน** แต่เรามองไปอีกอย่าง เรามองอย่างนี้ ไม่ได้มองอีกด้านหนึ่ง เพราะฉะนั้นเวลาอาจารย์บอกว่าอาจารย์ด่าเก่ง แต่ที่ด่านั้นต้องการให้เราได้ดีแล้วที่ด่านี้จริงหรือไม่ เราต้องนึกต่อว่าที่ด่านี้มันมีเหตุมีผล ด่าไม่มีเหตุไม่มีผลไม่ได้ เราต้องคิดข้อนี้ เหมือนกับเวลามีใครด่าเรา อาจารย์บอกว่าพวกเราชอบคิดเข้าข้างตัว ว่าต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ไม่ใช่ นั่นแหละเหมือนกับที่สอนที่ว่า ของทุกสิ่งมีความพอดีอยู่ในตัว แต่เวลาเราคิดเข้าข้างตัว มันไม่พอดีแล้ว มันไม่เท่ากันแล้ว

สูตรที่ 5 เจ็ดบวกสอง เท่ากับ สาม (ได้ค้นพบ)

เจ็ด...นี่คืออะไร ข้างล่างไม่ค่อยได้กล่าวถึง ส่วนมากจะมีกล่าวถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งสอนเรื่องมรรคมีองค์แปด หรือ เรื่องสังขาร ในสังขารมีที่รับรู้ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่รับรู้เข้ามาในจิตมี 6 อย่าง เพราะฉะนั้น ถ้ามีหกแล้วมีอีกอย่างก็เป็นเจ็ดอย่าง อีกอย่างหนึ่งที่เป็นอย่างที่เจ็ด เปรียบเหมือนกับกายที่รับรู้สัมผัสตรงนี้ จะมีจุดกลางระหว่างคิ้วอยู่จุดหนึ่ง ซึ่งรับรู้ทุกอย่าง ส่วนสองในสูตรที่ 4 กับสองในสูตรที่ 5 นี้ คนละอย่างกัน เพราะสองในสูตรที่ 5 นี้ อาจารย์จะเปรียบเหมือนทุกอย่างมันมีคู่ มันใช้กับ โกรธกับไม่โกรธ โลภกับไม่โลภ

หลงกับไม่หลง มันต่างกับสองในสูตรที่ 4 ที่อาจารย์พูดว่า ในด้านดำ ยังมีจุดขาวอยู่จุดหนึ่ง ในด้านขาวก็มีจุดดำอยู่จุดหนึ่ง มันเป็นคู่เหมือนกัน แต่คู่ของเจ็ดบวกสองเท่ากับสาม อาจารย์จะพูดถึงกายสังขาร ที่รับรู้แล้วจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โกรธ...ไม่โกรธ โลภ...ไม่โลภ หลง...ไม่หลง มีวิธีแก้โกรธก็เมตตา หรือยกโทษให้ สองในสูตรนี้อาจารย์จะพูดถึงเกี่ยวกับกายสังขารที่ว่าจริงๆ ในสองที่เป็นคู่กันนั้น ไม่ว่า โกรธ..ไม่โกรธ โลภ...ไม่โลภ หลง..ไม่หลง จะมีอยู่ตัวหนึ่ง คือ ไม่รับรู้ ไม่ได้กล่าวถึง เหมือนกับที่เลขเจ็ด มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่าง จะมีอยู่จุดกลางระหว่างคิ้วตัวนี้ที่ไม่กล่าวถึง ก็มาเท่ากับสาม สาม...คือในอันกลาง ถ้าเกิดใครค้นพบมันมีอยู่ มันจะแสดงผลออกมาในสาม

เพราะฉะนั้น เมื่อนั่งในจุดกลางระหว่างคิ้วตัวนี้ เราเห็นออกมา มันจะเท่ากับสาม ที่เท่ากับสาม คือว่า เราเจอแล้ว สาม...**คือเรารู้แจ้ง** แล้วว่า ในสองสิ่งนั้นมีสิ่งหนึ่งโผล่ออกมา

สูตรที่ 6 ก้าวบวกก้าว เท่ากับ หก (ให้มีสติ)

ก้าวตัวแรก คือ ก้าวทางกายสังขาร ทุกอย่างที่เราก้าวไปมันจะรวมหมดเกี่ยวกับกายสังขารที่เราต้องทำ เพราะในจุดกลางระหว่างคิ้ว ถ้าในกายสังขารเราแย่ๆ มันก็ไม่ไหว เหมือนกับข้างล่างที่สอนว่า

ก่อนที่เรามานั่ง ต้องอาบน้ำ ต้องกินข้าว ต้องทำอะไรหลายๆ อย่าง คือ เตรียมความพร้อมในกายสังขารก่อน ลองเราหิว เรานั่งไม่ไหว

ก้าว...ตัวหลังคือ ก้าวเรื่องจิตใจ มันต้องไปพร้อมกัน ก้าวในจิตใจที่อาจารย์ขาวสอนว่าเราต้องสงบเย็นที่จิต ต้องรู้จิตคนอื่น ต้องรู้มากขึ้น ถ้าเราสงบเย็นมากเท่าไร เราก็รู้ความคิดคนอื่นมากเท่านั้น เราจะหาวิธีแก้ได้มากขึ้น นั่นแหละ คือ ก้าวตัวที่สอง ต้องไปพร้อมกันกับก้าวตัวแรก

ในสูตรที่ 6 นี้อาจารย์บอกว่าเท่ากับหก คือให้มีสติดึงไว้ก่อนจริงๆ แล้วถ้าเราไปพร้อมกันทั้งสองอย่างมันดี แต่ว่าทำไมถึงเท่ากับหก เพราะว่าบางครั้งมันกำลังดี ก็มีเวรกรรมของเราเข้ามาเกี่ยว มีหนี้เวรกรรมเข้ามาทวง ถ้าเราหกล้มไปมันน่าเสียดาย จึงต้องหาอะไรดึงไว้ก็คือให้เรามีสติ ดึงไว้ว่าเราโดนทดสอบนะ โดนอะไรหลายๆ อย่างทดสอบอยู่ ให้มีสติรู้เท่าทัน มันก็เหมือนกับเรากำลังก้าวหน้าเหมือนกัน แต่ช้าหน่อย คำว่า หก มันไม่ใช่ เลขหกนะ มันคือก้าวกลับหลัง เพราะเราไม่รู้ว่า ในการทดสอบนั้น มีเวรกรรมทดสอบ และมีหนี้เวรกรรมทดสอบมากมาย ทำให้วุ่นวายใจ นั่นแหละเรากำลังหกล้ม แต่ล้มแล้วยังมีสติรู้ อาจารย์ถึงบอกว่าให้เรามีสติดึงไว้นะ ให้รู้ว่าเราถูกทดสอบอยู่ ให้เรามีสติตั้งตัวได้ ก็เปรียบเหมือนเรายังก้าวหน้าเหมือนกัน แต่มันไม่เร็ว มันช้ากว่ากันหน่อย เพราะว่ามันมีตัวหนี้เวรกรรมมาดึง หนี้อย่างอื่นมากมายมาดึง รวมถึงกิเลส มาดึงให้เราล้มได้ เพราะฉะนั้น ตัวหกก็คือมันล้มแล้วยังมีสติรู้

ก็เหมือนเรากำลังก้าวหน้าเหมือนกันแต่ช้าหน่อยและคำว่ามีสตินั้น ต้องรู้ทันอย่างมีเหตุมีผลด้วย

สูตรที่ 7 ก้าวบวกก้าว เท่ากับ ก้าว ไม่เหมือน ก้าวบวกศูนย์ เท่ากับ ก้าว (ของจริงย่อมไม่เหมือนของปลอม)

ก้าวตัวนี้เหมือนกับสูตรที่ 6 คือความก้าวหน้าทางกายสังขารบวกกับ ความก้าวหน้าในจิต ในจิตคือความสงบเย็นที่จิต เราต้องสงบเย็นที่จิตจึงจะก้าวหน้า เมื่อเรายังไม่สำเร็จ ก้าวซึ่งมีก้าวหน้าทางกายสังขาร กับก้าวทางกายละเอียดก็คือจิตวิญญาณ ต้องก้าวหน้าไปพร้อมกันถึงเท่ากับก้าว นั่นคือเราก้าวหน้าทั้งสองอย่างใกล้จะสำเร็จ ที่อาจารย์ทำไมไม่บอกเท่ากับสิบ สงสัยหรือไม่ เพราะว่าในการก้าวหน้าทั้งสองอย่าง ก้าวที่เป็นกายสังขาร และ ก้าวที่เป็นจิตละเอียด มันสมบูรณ์อยู่กายสังขารที่เต็มที่มันก็กำลังจะเป็นสิบ กายละเอียดก็กำลังจะเป็นสิบ เพราะฉะนั้นมันก็เท่ากับสิบ แต่ที่อาจารย์บอกว่ามันไม่เท่ากับสิบเลย เพราะเรายังก้าวอยู่

แล้วที่บอกว่าไม่เหมือน ก้าวบวกศูนย์เท่ากับก้าว เพราะก้าวบวกศูนย์ เราจะเป็นกายสังขารที่ก้าวหน้า หรือกายละเอียดที่ก้าวหน้า หรือมีจิตสงบเย็นที่จิตตัวใดตัวหนึ่ง มันไม่สมบูรณ์ มันจึงเปรียบเหมือนบวกกับศูนย์ หมายถึงเราเอาศูนย์บวกอะไรมันก็ไม่สมบูรณ์

เราจะเป็นกายสังขารที่สมบูรณ์ แต่กายละเอียดไม่มี มันก็เท่ากับสิบไม่ได้ เพราะฉะนั้นก้าวบวกศูนย์เท่ากับก้าวตัวนี่แหละ เป็นก้าวที่จะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ได้ เพราะมันยังขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง (ก้าวทางกายสังขารหรือก้าวทางจิตใจ)

ฉะนั้นในก้าวบวกศูนย์ ศูนย์ตัวนี่มันไม่ใช่ว่างเปล่า ไม่ใช่ละแล้ว แต่ศูนย์ตัวนี้คือมันขาดไป เพราะฉะนั้นศูนย์ในแต่ละสูตรนั้นมีความหมายต่างกันต้องเข้าใจ อย่าคิดเป็นตัวเลข ศูนย์ในสูตรนี้คือเรายังขาดกายละเอียด หรือขาดกายสังขารมันจึงไม่สมบูรณ์ มันไม่เหมือนกับก้าวที่จะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คือทั้ง2อย่างไปพร้อมกัน ดังนั้นของจริงกับของปลอมต้องดูให้ออก <u>ของจริงจะสมบูรณ์ได้ต้องมีกายสังขาร และกายละเอียด (ด้านจิตใจ) ส่วนของปลอมมีแค่อย่างใดอย่างหนึ่ง มันไม่พอ มันต้องไปด้วยกันทั้งสองอย่าง</u> ทุกวันนี้ส่วนมากจะเจอของปลอม ของปลอมที่เห็นว่าละเอียดมันคือศูนย์(ยังขาดอยู่) มันไม่มีความก้าวหน้าทั้ง2อย่างที่จะก้าวไปเรื่อยๆ เพื่อที่จะครบสิบ

<u>สูตรที่ 8 หนึ่งบวกหนึ่ง เท่ากับ ศูนย์ (สิ่งศักดิ์สิทธิ์)</u>

หนึ่ง...คือกายสังขาร อีกหนึ่ง...คือกายละเอียด (เป็นเงาความรู้สึก) ที่เป็นหนึ่งรวมกันเท่ากับศูนย์ คือไม่มีกายสังขารไม่มีกายละเอียด นั่นก็คือว่างเปล่า ฉะนั้น สิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนไม่มีกายสังขาร

ไม่มีกายละเอียด ทุกๆสูตรสุดท้ายก็มาลงที่สูตรที่ 8 คือ หนึ่งบวกหนึ่งเท่ากับศูนย์

เพิ่มเติมสูตรที่ 8

ถ้า **" หนึ่งกายสังขาร "** กับ **" หนึ่งกายละเอียด "** มันรวมกันเป็นหนึ่งเดียว หรือเท่ากับ **" ศูนย์ "** แต่เวลาที่เป็นเลขสิบเอ็ด คือ มีหนึ่งสองตัว หมายถึงว่า กายกับจิตมันไม่รวมกัน เมื่อไม่รวมกันแล้ว เวลาจะเห็นอะไรชัดๆ มันไม่ได้ ต้องรวมกัน แล้วที่รวมกันต้องเอาจิตสงบเป็นตัวนำด้วย

กายที่ละเอียด จะรู้เรื่องมาก มันจะรวมกับจิตที่สงบเย็น มันจะรวมกันตรงจุดนี้ คือ เข้ากันในจุดนี้ โดยเอาจิตที่สงบเย็นเป็นตัววัด ที่เราจะนำไปดูของละเอียดว่า ในจุดกลางระหว่างคิ้วนี้มันเป็นหนทางเวลาตาย พูดง่ายๆ ก็คือ กายละเอียดจะออกจากกายสังขารของเราที่ยังมีชีวิต ต้องออกจาก **" จุดกลางระหว่างคิ้ว "** แล้วทำไมต้องมีคำถามว่า ในช่วงที่เรากำลังจะออก จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวว่าออกจากจุดนี้ อาจารย์สอนว่าให้เรานั่งในจุดกลางระหว่างคิ้วให้ถี่ๆ เพราะฉะนั้น เรานั่งถี่ลงในจุดกลางระหว่างคิ้ว จะตายหรือไม่ตายจิตเราก็อยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัวว่า เวลาเราจะตาย แล้วมันจะออกจากจุดนี้หรือไม่ มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ เพราะถ้าเกิดเรานั่งถี่แล้ว จิตเราก็อยู่ตรงจุดกลางระหว่างคิ้ว ก็เหมือนกับเราทำถี่จนเรารู้ตัวว่า จิตมันต้องออกจากจุดนี้

เพราะฉะนั้น จะตายด้วยวิธีใด ไม่ว่าจะนั่งตาย เดินตาย โดนยิงตายไม่ใช่เรื่องใหญ่ เพราะจิตเราอยู่ตรงจุดกลางระหว่างคิ้วตัวนี้แล้ว

เพราะฉะนั้น **มีจุดหนึ่งคือ พยายามทำให้ถี่มาก ๆ** อาจารย์จึงบอกว่า ว่างก็ทำ ไม่ว่างก็ทำ ทำให้ถี่ พอทำถี่แล้ว พอทำๆไป ตัวนี้จะบอกเราเองว่า ถึงเวลามานั่งจุดกลางระหว่างคิ้ว ทำไมตัวจิตถึงบอกว่าให้เรามานั่งตรงจุดกลางระหว่างคิ้ว เพราะว่ามันจะบอกว่ามันสบาย เวลาเรานั่งแล้วมันสบาย และเมื่อสบายทุกอย่างเราก็ไม่อยากไปโน่นไปนี่ อยากจะนั่งอยู่ตรงนี้ที่มันสบาย มันจะตัดเกือบทุกอย่าง เพราะมันจะติดรู้ มันโล่ง มันสบาย พูดง่ายๆ ว่าคนนั่ง นั่งแล้วตรงจิตสงบเย็นที่จิตแล้วอยู่ในจุดกลางระหว่างคิ้วจะสบาย บอกใครก็ยาก แต่เจอเองแล้วเหมือนกับติดไปเลย แต่ติดแบบนี้ดีนะ เพราะมันจะทำถี่มากขึ้น

เพราะฉะนั้นในข้อนี้ **" หนึ่งบวกหนึ่งเท่ากับศูนย์ "** จะเอากายที่มีชีวิตอยู่บวกกับกายละเอียด เข้าไปอยู่ในจุดกลางระหว่างคิ้ว ตัวศูนย์นี้คือ มันไม่มีอะไรแล้ว คำว่าไม่มีอะไร คือมันไม่มีอะไรที่อยู่ข้างล่างขึ้นไปแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้ายังมีอะไรอยู่ข้างล่าง มันก็ต้องมาเกิดอีก เจอโน่นเจอนี่ เจอสารพัดเรื่อง มันวุ่นวาย เกิดมามีแต่ความวุ่นวาย เพราะฉะนั้นที่มันมาเกิดมันต้องมีเหตุที่ต้องมาเกิด <u>เพราะฉะนั้นตัวสำเร็จก็คือในสูตรที่ 8 เอาตัวนี้กลับขึ้นไป คือ ว่างเปล่าหมด ศูนย์ก็คือมันว่างเปล่า หมดแล้ว กรรมก็หมดแล้ว อะไรก็หมดแล้ว สังขารก็หมดแล้ว กายละเอียดก็หมดแล้ว</u>

เพราะเรานั่งในจุดกลางระหว่างคิ้วขึ้นไปแล้ว มันเลยศูนย์หมด ว่างเปล่าหมด ไม่มีอะไรที่อยู่ข้างล่าง นี้คือศูนย์

ในสูตรที่8 หนึ่งบวกหนึ่งเท่ากับศูนย์ เอาหนึ่งในกายสังขาร กับเอาหนึ่งที่เราละทิ้งหมดว่างเปล่าหมด รวมอยู่ในจุดกลางระหว่างคิ้ว เมื่อรวมแล้วพลังข้างในก็จะพุ่งออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วไป นั่นคือ เราฝึกเต็มที่แล้ว เราเข้าใจเต็มที่ เราสงบเยือกเย็นเต็มที่ พูดง่ายๆคือ มันเต็มที่มันพร้อมทุกอย่างแล้ว หนึ่งบวกหนึ่ง คือ หนึ่งในกายสังขารต้องยังมีอยู่เพราะตอนที่จะพุ่งออกไปนี้ เรายังไม่ตาย แต่ในกายสังขารที่มีอยู่นี้เป็นเพียงแต่ให้มีความรู้สึกแค่นั้น แล้วอีกในหนึ่งที่เราว่างเปล่า คือทิ้งหมดทุกอย่าง หมายความว่า เราวางทุกอย่างที่อยู่ข้างล่าง โลภ โกรธ หลง ไม่เกิด รวมทั้งความรู้สึกทุกอย่างที่ไม่มีตัวตนด้วย

เมื่อถึงตอนที่จะตาย เราบอกให้วางทุกอย่าง เมื่อวางทันที ความสงบเย็นที่จิตมันจะเกิดขึ้นทันที เมื่อเกิดขึ้นแล้วมารวมกับที่หนึ่งในความรู้สึกที่ว่าเรายังมีกายสังขารพุ่งออกจากจุดกลางระหว่างคิ้ว มันเหมือนมีที่ที่ทุกอย่างมารวมกัน รวมเสร็จแล้วพุ่งออกไปจากจุดกลางระหว่างคิ้ว ไม่ต้องทำให้มันรวมนะ เพราะทุกอย่างมันสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ไม่เหลือเศษที่จะเอาอีกแล้วในของที่อยู่ข้างล่าง เมื่อนั้นแม้แต่ชีวิตเราที่เราบอกว่ายังมีกายสังขารเราก็จะไม่เอาเลย เราเพียงแต่เอาความรู้สึกเป็นตัวนำทางเท่านั้นเองแล้วพุ่งออกไปจากจุดกลางระหว่างคิ้ว สิ่งที่พุ่งออกไปเป็นแสง

แสงที่ไปเชื่อมกับสายทองเบื้องบน ไม่ต้องไปบังคับว่ามันจะพุ่งไปยังไง เพราะตอนที่พุ่งนั้น พลังที่พุ่ง ถ้าเปรียบก็เหมือนกับว่าทุกอย่างเมื่อมันพร้อมแล้วช่องทางในจุดกลางระหว่างคิ้วมันจะเปิดให้เราเอง แล้วพลังตัวนี้มันก็รู้เองว่าคือช่องทางนี้ ไม่ต้องไปทำว่าจะเปิดยังไง ไม่ต้องไปกังวล เมื่อพร้อมทุกอย่าง ทุกอย่างก็ดำเนินของมันเอง โดยที่เราไม่ต้องไปบังคับว่าต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อเย็นที่จิตความสงบเย็นมากขึ้น ความพร้อมมีทุกอย่างมันก็ดำเนินไปเอง

ฉะนั้นเมื่อเราเริ่มสงบเย็นที่จิตแล้วรู้ความคิดคนอื่น หรือรู้ล่วงหน้า สิ่งที่เราทำอย่างนี้ความสงบเย็นมันจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่รู้ละเอียดก็จะตามมา เพราะถ้าความสงบไม่มากขึ้นหรือไม่ละเอียดมากขึ้น สิ่งที่จะรู้ละเอียดจากจิตใจก็ไม่รู้ละเอียด นี่เป็นเหตุเป็นผล แต่อย่าไปกังวล อย่าไปบังคับ เมื่อปล่อยวางจริงๆมันเป็นไปเอง เปรียบเหมือนเวลาเรากินข้าว เรากินไป อย่าไปสงสัยว่าจะทำยังไงให้อิ่ม กินไปเรื่อยๆถึงเวลาอิ่มเราจะรู้เอง เมื่ออิ่มแล้วมันก็บอกทุกอย่างเราไม่ต้องตักแล้ว มันเป็นไปเอง เราไม่ต้องสงสัยว่า อิ่มจะทำอย่างไร ลักษณะอิ่มเป็นอย่างไร

เพราะฉะนั้น จุดกลางระหว่างคิ้ว ไม่ต้องกังวลว่า ถ้าเราได้จุดหรือจุดเกิดขึ้นมาแล้วมันจะไม่ไปสัมผัสกับอาจารย์ที่เบื้องบนหรือสายทองของพระแม่องค์ธรรม เพราะอะไร เพราะว่าจิตที่พุ่งออกจากจุดกลาง

ระหว่างคิ้วจริงๆแล้ว ยังไงมันก็ต้องติดต่อกับเบื้องบนได้ มันไม่ไปไหน แต่ขอให้ออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วจริงๆ ตัวนี้แหละ คือ สิ่งสำคัญ

เพราะในขณะที่เราจะตาย เราแน่ใจว่าจะออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วได้เหรอ ตอนที่เราจะตายเรากำลังจะดับทุกอย่างที่อยู่ข้างล่างนี้ เราต้องทิ้งหมด ณ เวลานั้น มันจะมีแต่ความรู้สึกกับจิตที่เตรียมออกจากกายสังขารที่เราว่าเราละแล้ว มันจะมีพลังพอที่จะออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วไหม เพราะตอนนั้นมันมีแต่จิตเท่านั้นเอง มันจะเริ่มแยกออกจากกายสังขาร เพราะในกายสังขารนั้นกำลังอะไรไม่มีเรี่ยวแรงหมดแล้ว ช่วงนั่นแหละความรู้สึกตัวต้องมีพลังมาก

เพื่อว่าเราเตรียมละกายสังขารแล้ว เหลือแต่จิตกับกายที่มองไม่เห็น(ความรู้สึก)รวมกันแล้วออกจากจุดกลางระหว่างคิ้วโดยพุ่งออกไป กายที่เรามองไม่เห็นนี้ ให้เอาเป็นความรู้สึกไว้ แล้วพุ่งออกไปจากจุดกลางระหว่างคิ้ว ณ ตอนนั้นกายสังขารเราไม่มีแรงแล้วเตรียมนอนเฉยๆ หมายความว่า ณ ตอนนั้นพลังเราต้องมีพอ เพราะมันมีแต่ความรู้สึกกับจิต ตอนนั้นตัวตนมาเกี่ยวข้องไม่ได้ ถ้าตอนนั้นเราบอกว่าเราตายไม่ได้ เราต้องอยู่เพื่อสู้ คิดแบบนี้ไม่ได้นะ **เพราะฉะนั้นเมื่อถึงเวลาที่จะตายให้มีแต่ความรู้สึกกับจิตออกไปจากจุดกลางระหว่างคิ้วเท่านั้นและต้องแน่วแน่ด้วย**

ที่อาจารย์สอนว่าทำอะไร "ไม่มีตัวตน" นั้น เป็นการฝึกเพื่อเตรียมไว้ เพื่อตอนเวลาจะตาย เพราะถ้าเราฝึกไว้ ไม่มีตัวตน แล้ว ถึงเวลานั้นเกิดขึ้นจริงๆ มันก็เป็นเรื่องธรรมดา เพราะเราได้ฝึกไว้แล้วว่าไม่มีตัวตน เราจะรู้ว่าตอนที่ไม่มีตัวตน เราจะทำยังไง นั่นคือเรารู้แล้วว่าเหลือแต่ความรู้สึกกับจิตที่จะออกจากจุดกลางระหว่างคิ้ว เพราะฉะนั้น ฝึกให้ชำนาญแล้วถึงตอนนั้นเราต้องละสังขารไปจริงๆ ก็ไม่มีความหมาย เพราะเราได้ฝึกแบบนี้มานานแล้ว นี่คือเหตุและผล

เพราะฉะนั้นในแปดสูตร ก็คือสร้างปัญญาให้เรา เพราะฉะนั้นให้ภูมิใจ และพยายามให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ถึงมีเลขเก้า คือให้ก้าวหน้า เมื่อเบื้องบนให้สูตรมาแล้ว พยายามนั่งแล้วพิจารณา ต้องคิดว่าเราจะกลับไปสู่เบื้องบน ต้องไม่โง่ เราต้องฝึกปัญญาไว้ และให้พิสูจน์ด้วยตัวเองว่าในสูตรทั้ง 8 สูตรนั้น มันแก้ทุกข์ข้างล่างได้จริงหรือไม่ และมันไปได้จริงหรือไม่ ให้สร้างปัญญาด้วยตัวเอง บอกหมดไม่ได้ เพราะว่ามันจะจำ

-ธรรมะไม่ยาก เพียงแต่เราไม่ได้ปฏิบัติ ผลจึงไม่เกิด-

" การปฏิบัติธรรม ไม่ต้องเครียด "

ทุกคนบนโลก เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กันทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นทุกคนจึงเป็นเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรม

พระโอวาทสิ่งศักดิ์สิทธิ์

จุด...หนึ่ง..... อยู่ใกล้ตัว อย่ามามัว....เที่ยวค้น....หา

มานั่ง...คิด....เสีย...เวลา จงนำ...พา...ให้พ้นภัย

สิ่ง..ศักดิ์..สิทธิ์..ไม่..โก..หก จะ...พานพบ...ต้อง...มีบุญ

ภัย..พิบัติ...ใกล้...ตาจน ต้อง..อดทน..สร้าง..ความดี

จงอย่าดู....ถูก....ตัว อย่ามามัว.....เสีย...เวลา

จงนำ..พา....ให้...พ้น..ภัย จะได้...ไป...สู่..เบื้องบน

มองใจ...กัน...ยัง...นี่ รู้ดี....ที่...น้ำใจ

บุญบาป....รู้...แก่...ใจ ยังไม่ดี.....เท่า......ใจ

มาแล้ว.....ยัง....รอ...ช้า อีกไม่นาน......ฟ้า....จะ...ไป

ถ้าฟ้าไป.....เจ้า..ทำ...ไง มัวร้องไห้....เรียก...ฟ้า....มา

จุด..หนึ่ง...รู้แล้ว....อยู่ที่ใด ให้นำไป....สู่..เบื้องบน

ใจคน...ต้อง..อดทน ต้องยอมทน...ภาย..ภาคหน้า

ทำใจ...ให้สงบ...ให้สงบ รีบหวน...กลับเบื้องบน

การเกิด เป็นทุกข์

สิ่งทุกสิ่ง ย่อมมีเหตุและมีผล
ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาลอย ๆ

เพราะฉะนั้นหนี้เวรกรรม มีจริง
หยุด สร้างหนี้เวรกรรม
หมดหนี้เวรกรรม ก็ไม่เกิด

สุดท้าย

ทิ้งหมดทุกสิ่ง ไม่มีตัวตน
คำสอนของอาจารย์ ก็ต้องทิ้ง
เพราะ จะรู้ทุกอย่าง
จากจุดกลางเอง

หยุด เป็นตัวสำเร็จ
รู้ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง

จุดกลางระหว่างคิ้ว

ไม่ได้เกิดจากการเพ่ง

แต่เมื่อสงบเย็นที่จิต

และ จิตเมตตาเป็นใหญ่

จุดเกิดเอง !

จุดกลางระหว่างคิ้ว

ไม่มีอยู่ในโลก

เพราะฉะนั้นไม่ต้องนึก

รูปร่างลักษณะอะไรทั้งสิ้น

<u>วิธีการนั่งสมาธิในจุดกลางระหว่างคิ้ว</u>

สวดมนต์ไหว้พระทำใจให้สบาย

ให้คิดว่า แบ่งเป็น2ห้อง

<u>ห้องที่1</u> เป็นห้องที่ไว้เก็บทุกอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว อื่น ๆ

<u>ห้องที่2</u> เป็นห้องที่ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย แม้แต่ตัวตน

เวลานั่ง ให้คิดว่าเราออกจากห้องที่1 ปล่อยวางให้หมด ทิ้งหมดทุกสิ่ง แล้วเข้าไปในห้องที่2 ที่ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย โล่งๆ มีแต่จุดกลางระหว่างคิ้ว

<u>โดยใช้ความรู้สึกมอง</u> มองแบบปล่อยวางเฉยๆ

ห้ามใช้ตาเนื้อมอง ห้ามเพ่ง เพราะจะปวดหัว

“ปล่อยวางจริง ๆ จุดกลางระหว่างคิ้วเกิดขึ้นเอง”

ทำอะไรต้องจริงใจกับตัวเอง ศรัทธา เชื่อมั่น ตั้งใจ เมตตา

4 ตัวนี้เป็นพื้นฐาน

ทุกอย่างมันเป็นแค่ความรู้สึก ไม่มีตัวตน

เราจะทำอย่างไรไม่ให้นึกว่ามี ตัวตน หรือ สังขาร

เขาเรียกว่าเป็นความรู้สึกที่สัมผัส

เวลาอะไรมากระทบมันเป็นแค่ความรู้สึก

ความรู้สึกกับความรู้สึกของสภาพที่เราอยู่

เมื่อความรู้สึกเรารู้ว่า ไม่เที่ยง มันจึงไม่มีตัวตน

ดูแลรักษาใจ ให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

รู้แล้วให้วางเฉย อย่าเข้าไปเกี่ยวเนื่อง

สิ่งที่จำเป็นที่มีประโยชน์ ก็ทำ ทำเสร็จก็วาง

สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ อย่าเข้าไปเกี่ยวเนื่อง

สูตร ไว้สร้างปัญญา

อย่ายึดติด

อย่าคิดเข้าข้างตัว

ให้มีความพอดี

สิ่งทุกสิ่งค่าเท่ากัน

ให้มีสติ

ทุกอย่างไม่มีตัวตน ว่างเปล่า มีแต่ความรู้สึก

เมตตา เป็นใหญ่

ศูนย์ (๐)

มองทะลุได้ก็จริง

แต่ไม่ว่างเปล่า

เพราะยังมีขอบ

ให้มองหลาย ๆ ด้าน

อย่ามองเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

เราจึงจะมีปัญญา

มองทะลุได้ทุกอย่าง

อรหันต์

ยิ้มได้ตลอดเวลา ก็เพราะ

เย็นที่จิตตลอดเวลา

ไม่ใช่แค่

มีสติระงับอารมณ์เท่านั้น

ทำไมสิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงไม่มีหนี้เวรกรรม

พระพุทธจี้กง

พระแม่กวนอิม

พระศรีอริยะเมตไตรย

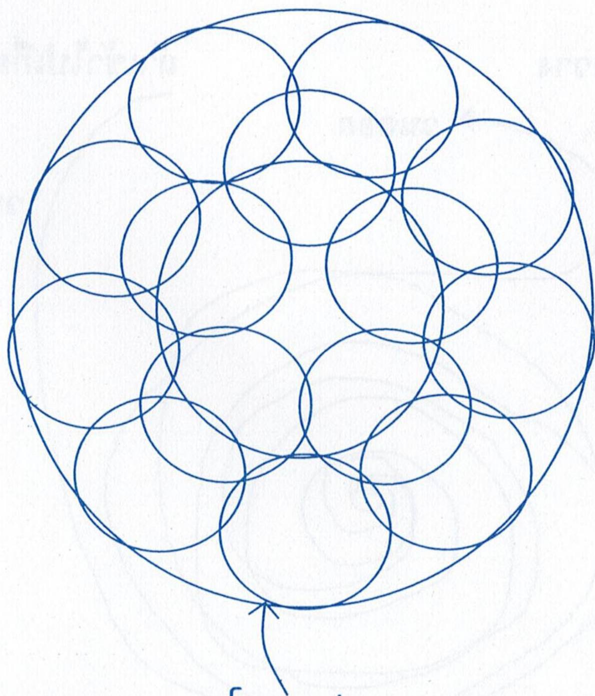
สิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนทุกพระองค์

เคยโดนว่า โดนด่า โดนดูถูก โดนเหยียดหยาม บางครั้งก็เคยโดนตี แต่ก็วางเฉย ไม่โกรธ ไม่เคียดแค้น ไม่ถือสา เพราะว่าถ้าเรามีหนี้เวรแล้ว ต้องชดใช้ ไม่ว่าชาติใดชาติหนึ่ง

นึกแล้วไม่มีประโยชน์

(ให้ทำตามแบบสิ่งศักดิ์สิทธิ์)

<u>ทุกอย่างเป็นไปตามกรรม</u>



ลูกโลกตราห่วง

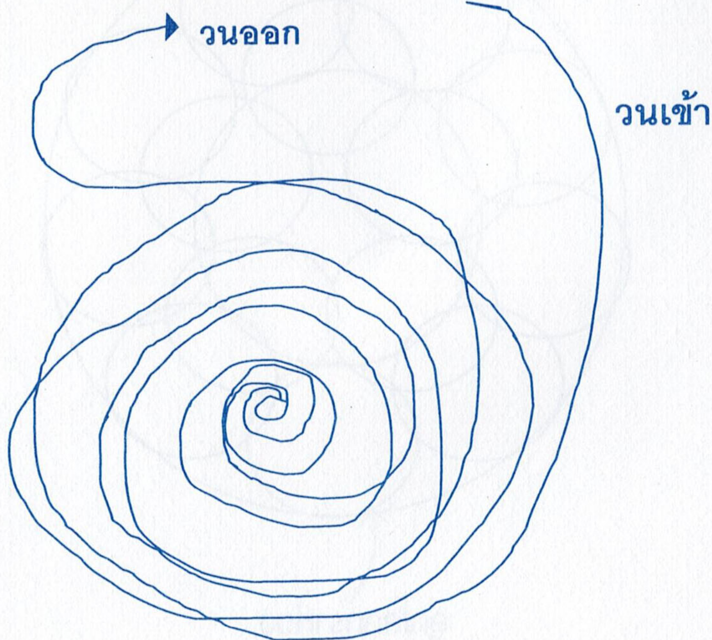
ห่วงไป ห่วงมา

ห่วงทำไม

ดูแลรักษาใจ ให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

ถ้าปล่อยวาง

ถ้าเข้าไปเกี่ยวเนื่อง

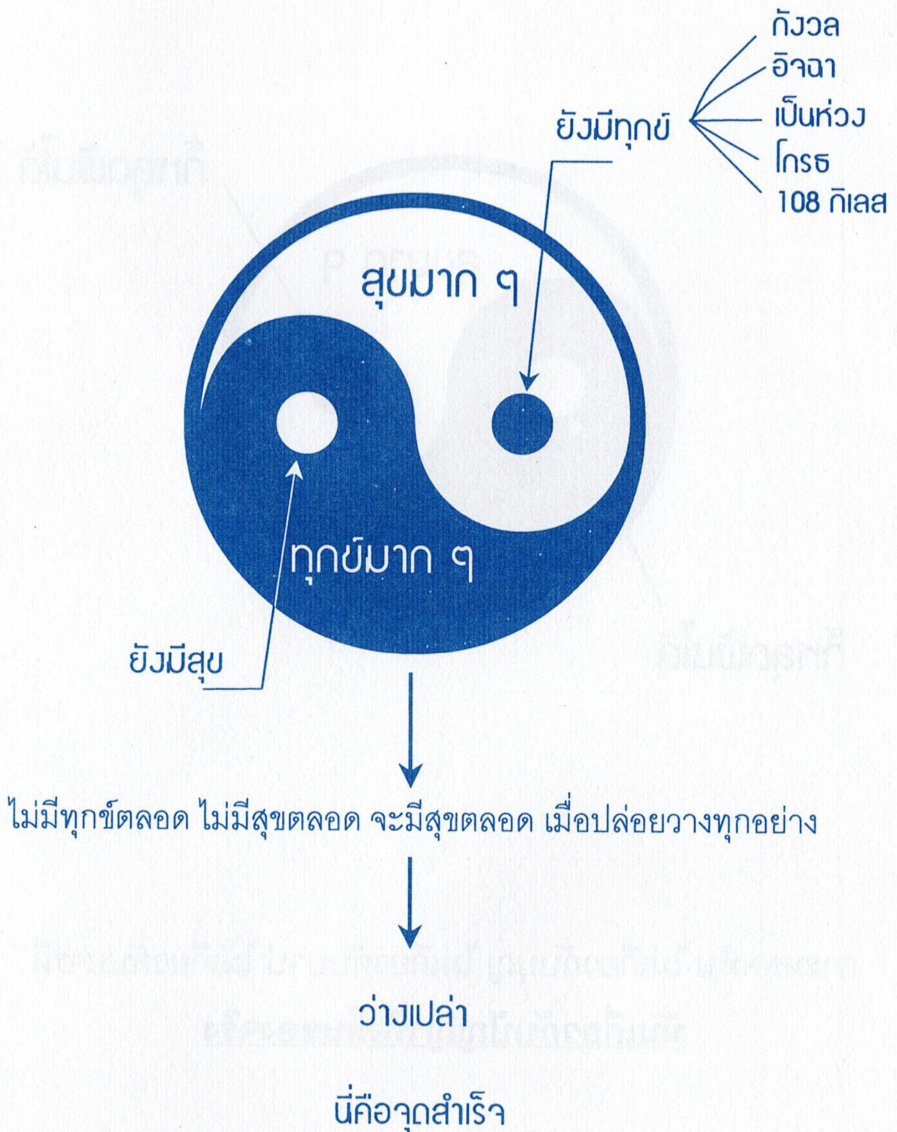


วังวน

สิ่งไหนจำเป็นที่มีประโยชน์ก็ทำ ทำเสร็จก็วาง

สิ่งไหนไม่มีประโยชน์(ก่อหนี้เวรกรรม) อย่าเข้าไปเกี่ยวเนื่อง

เห็นของจริง

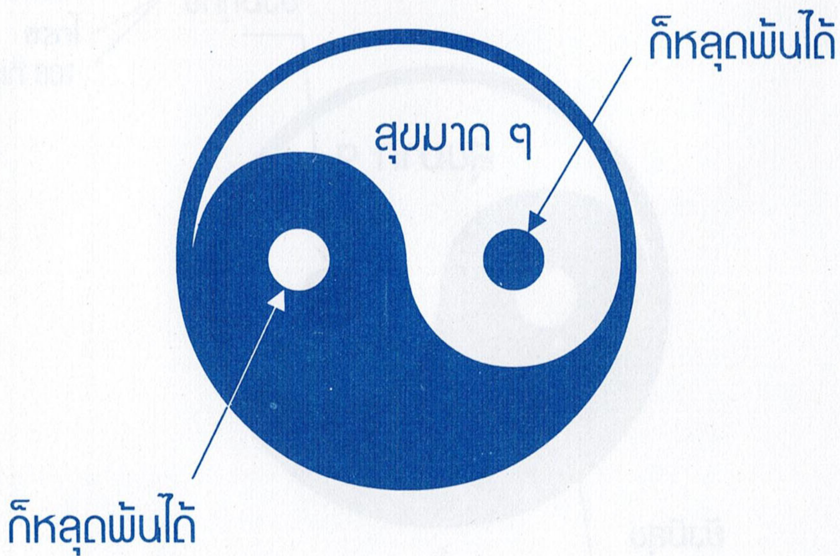


ไม่มีทุกข์ตลอด ไม่มีสุขตลอด จะมีสุขตลอด เมื่อปล่อยวางทุกอย่าง

ว่างเปล่า

นี่คือจุดสำเร็จ

เห็นของจริง



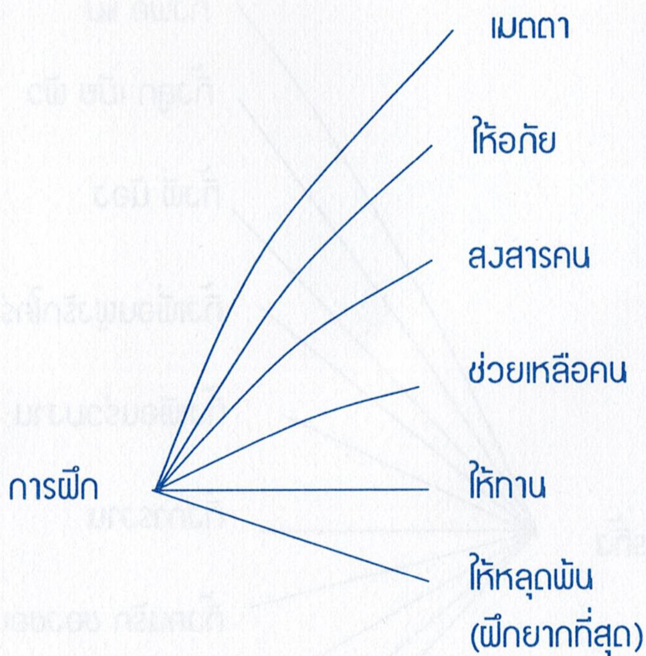
การหลุดพ้น ไม่เกี่ยวกับบุญ ไม่เกี่ยวกับบาป ไม่เกี่ยวกับบารมี

มันเกี่ยวกับปัญญาที่เห็นของจริง

เรื่องใหญ่ของมนุษย์



เราทิ้งที่ใจ แต่การกระทำยังทำอยู่



ฝึกแบบนี้ดี ทำไมไม่ฝึก

กิเลส แก้ง่ายนิดเดียว ก็อย่าเอาเข้ามาในใจ

เมื่อไม่เอาเข้ามาในจิตใจ ก็ไม่ต้องละ

ละโลภ ง่ายนิดเดียว นึก**เมตตา**

แล้วฝึก**ให้**บ้าง

ละโกรธ ง่ายนิดเดียว นึก**เมตตา**

แล้วฝึก**ให้อภัย**และ**ยิ้ม**บ้าง

ละหลง ง่ายนิดเดียว นึก**เมตตา**

แล้ว**ฝึกคิด ฝึกถาม ฝึกปฏิบัติ**

---- ของง่าย ๆ แค่นี้ทำไม่ได้ ----

พวกเราเอะอะ ก็จะ**เอาเปรียบ**เขา

พวกเราเอะอะ ก็จะ**โกง**เขา

พวกเราเอะอะ ก็จะ**ด่า**เขา

ทำไมไม่เอาชนะใจตัวเองบ้าง

เมตตา เป็นใหญ่

ถ้าเรารู้ชัดว่าเป็นจุดกลางระหว่างคิ้วจริง ๆ ความสงสารคนไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเราเข้าใจหมดแล้ว เราจะดูคนรอบ ๆข้างเรา น่าสงสาร ต้องมาติดกรรม เวียน ว่าย ตาย เกิด ไม่รู้จบสิ้น มันเหนื่อย น่าเบื่อ มันไม่มีที่สิ้นสุด เพราะมันก่อหนี้เวรกรรมมา **ด้วยความไม่รู้**

จิตที่มีเมตตา เป็นจิตที่บริสุทธิ์

หลุดพ้นได้ ด้วยปัญญา

ปัญญา จะเกิดได้ ต้องสงบ

สงบ จะเกิดได้ ต้องปล่อยวาง

ทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน

ไม่มีตัวกูของกู

สรุป

เมตตาเป็นใหญ่

สงบเย็นที่จิต ในจุดกลางระหว่างคิ้ว

อ่านบ่อย ๆ แล้วจะเข้าใจ

บันทึก

บันทึก

บันทึก

บันทึก

บันทึก

บันทึก

บันทึก

ต้อง มุ่ง กล้า ใจ
มา รอ ไม่ ได้
ใจ พ้น มี แน่

หนังสือจะมีค่า ถ้าได้อ่าน
คนจะมีค่า ถ้าได้ปฏิบัติ